www.Paksociety.com
ڈالڈا کا دسترخوان
جنوری 2012ء
قیمت 95 روپے
نیا سال مبارک
اولیو آئل، صحت کا ضامن
دیس بدیس کی ریسپیز
پھر چھڑی بات پھولوں کی
Paksociety.com

ڈاکٹر رتھ فاؤ
29

جویریہ عباسی
90

ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

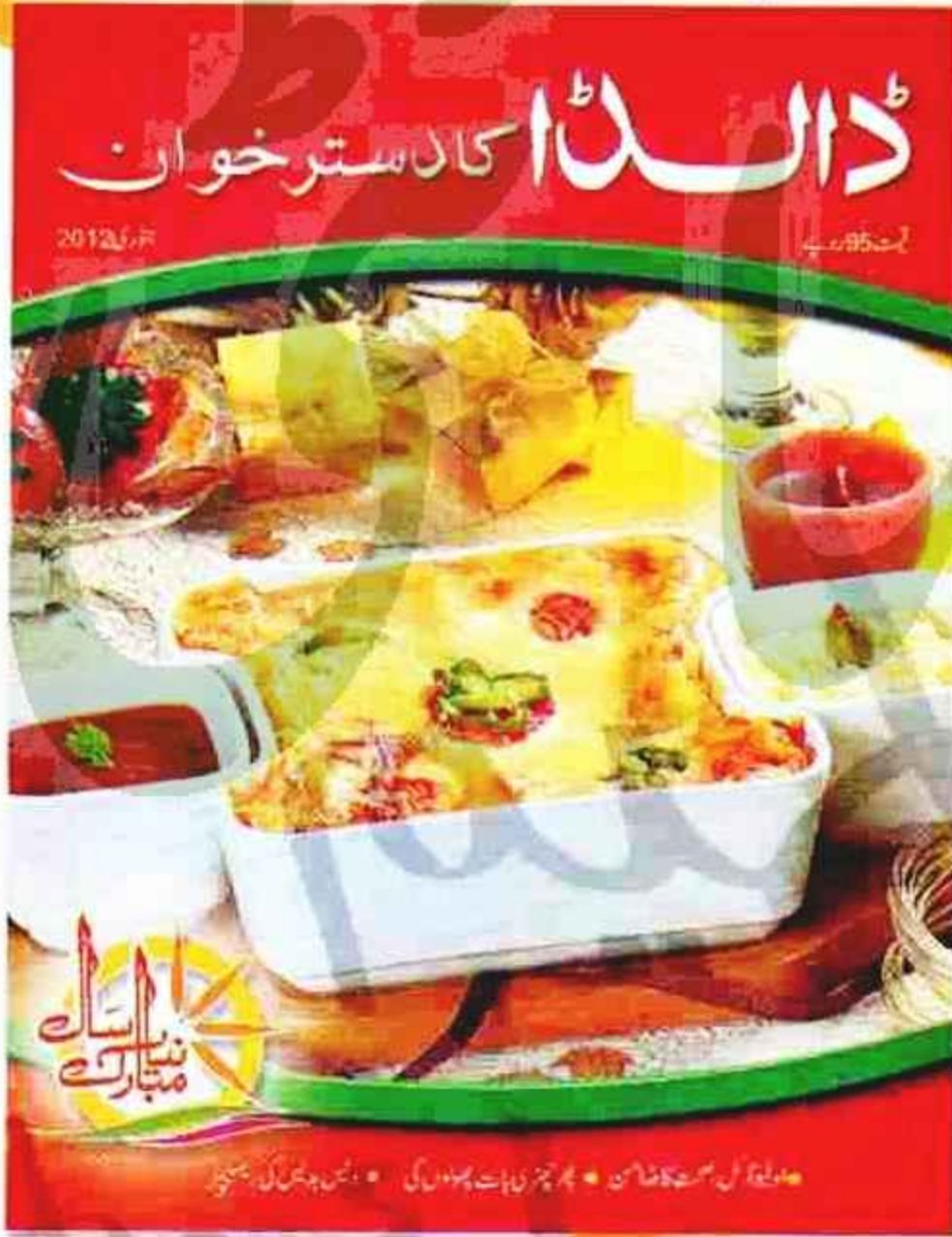
کیپ ٹاؤن
70

21
سالِ نو مبارک

80
نازک سے کلچ میں اثاثہ سما جائے

اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

آپ سب کو ڈالڈا کا دسترخوان کی جانب سے نئے سال کی بہت بہت مبارک باد، ایک اور سال تمام ہوا، ایک اور نئے سال کی ہم سب کی زندگی میں آمد ہوئی۔ انشاءاللہ یہ سال ہم سب کی زندگی میں ڈھیروں ڈھیر مسرتیں، کامیابیاں اور کامرانیاں لے کر آئے گا اور ہمارے ملک سے تمام مسائل کا خاتمہ کر کے ہم سب کو نئی اور روشن صبحوں کی نوید دے گا۔

ہر آنے والا سال اپنے ساتھ نئی امنگیں نئے ولولے لے کر آتا ہے، تو آیئے ہم سب آنے والے سال کو اسی جوش اور امنگوں کے ساتھ خوش آمدید کہیں اور دعا کریں کہ ہم پر ہر لمحہ اللہ پاک کا خاص فضل و کرم رہے۔ اس نئے سال کی آمد کے موقع پر اچھا ہے کہ ہم سب اپنی زندگیوں میں کسی نئی بات، کسی نئے خوشگوار تغیر کو جگہ دیں اور اپنے آپ سے عہد کریں کہ اس تبدیلی کو، چاہے وہ کتنی چھوٹی سی کیوں نہ ہو اسے نئے سال میں جاری و ساری رکھیں گے۔ اس طرح کرنے سے ماہ و سال میں ہم نہ جانے کتنی نئی اور اچھی باتوں کو اپناتے چلے جائیں گے اور یہی ہماری زندگی کے سفر کی کامیابی ہوگا۔

ملکوں ملکوں گھومنا کسے اچھا نہیں لگتا، ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ آپ کو نئے نئے ممالک کی سیر تو کراتا رہتا ہے لیکن اس بار اپنے قارئین کی پسند کو مدنظر رکھتے ہوئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس نے نئے سال کے شمارے میں مختلف ممالک کی تراکیب کو شامل کر کے اس شمارے کو آپ کے لئے خاص بنا دیا ہے۔ تو اس خصوصی شمارے کو اپنی کلیکشن کا حصہ بنایئے اور دعا کریں کہ آنے والا سال ہم سب کی جھولیوں کو مسرتوں سے بھر دیں۔ اپنی دعاؤں میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو بھی یاد رکھیں اور اس شمارے کے بارے میں اپنی قیمتی آراء دینا نہ بھولئے گا۔

قیمت 95 روپے شمارہ نمبر 11 جنوری 2012ء

سرورق
چکن لزانیا

ڈالڈا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

ایڈیٹر
شاہین ملک
اسسٹنٹ ایڈیٹر
سحر حسن
سبسکرپشن مینیجر
مرزا فواد بیگ
0300-2536441
مارکیٹنگ مینیجر
علی وصی
0300-2184864
ڈسٹری بیوٹر
حسین نیوز ایجنسی
021-32724126, 03455388772

خط و کتابت کا پتہ:
ڈالڈا کا دسترخوان
M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔
فون: 0213-5304425-6، فیکس: 0213-5304427، ای میل: dkd@rev.com.pk

کچھ کہنا ہے آپ سے . . .

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

دسمبر 2011ء کا شمارہ بے پناہ خوبصورت تھا

ڈالڈا کا دسترخوان میں اب تک خصوصی ایڈیشنز شائع ہو رہے تھے اور جو ایک سے بڑھ کر ایک رہے۔ محرم الحرام کے موقع پر کھجورے کی تصویر سے آراستہ کور جاذبِ نظر رہا۔ اس بار حسن و صحت اور غذاؤں سے متعلق وافر معلومات دی گئیں۔ صحت کے 7 راز، ذیابیطس، گستاخی معاف، پولیو، وزن گھٹانا ہے تو، برتن، سولر انرجی اور مہوش حیات سے مختصر بات چیت بہت بھلی لگی۔ شیف احسن اور کیک کرافٹنگ کی ماہر خاتون پروین بدر سے گفتگو کمال کی رہی۔

لبنیٰ اسحاق۔ کراچی

ڈالڈا ایڈوائزری کے tips بہت معلوماتی تھے

ڈالڈا کا دسترخوان میں اس بار کھانوں کی تراکیب نہایت عمدہ اور دلچسپ ہیں۔ آپ لوگ ریسپیز پر بہت محنت کرتے ہیں اور رسالہ بہت اچھا ہے۔ ہر مشکل اور اُلجھن میں کام آجاتا ہے۔ tips بھی معلوماتی ہوتے ہیں۔ سردیوں کے حساب سے اخروٹ، بینگن، مکئی، سٹرس فروٹس، بہی دانہ اور ڈارک چاکلیٹ اچھا انتخاب رہے۔ برتن کتنے صحت افزا ہیں، نان اسٹک برتنوں کی صفائی سے متعلق آرٹیکل بھرپور تھا۔ سولر انرجی والا مضمون بھی دلچسپ اور معلوماتی تھا۔

عتیقہ رحمٰن... کوئٹہ

کراکری شاپنگ گائیڈ جاری رکھئے

کراکری گائیڈ بہت دلچسپ سلسلہ ہے اسے جاری رکھئے گا۔ بیماریوں سے متعلق ابتدائی معلومات بھی عمدگی سے دی گئیں، خاص کر ذیابیطس سے متعلق مضمون بہت کارآمد ہوگا۔ میرے اپنے گھر میں شوگر کے مریض موجود ہیں اس آرٹیکل کو پڑھ کر ہمیں مرض کو سمجھنے میں بھی مدد ملی۔ فیس لفٹ ڈائٹ، اچھی صحت کا حصول، نشست گاہ سجایئے اور ڈارک چاکلیٹ بہت پسند آئے۔

صنوبر... رحیم یار خان

ڈالڈا اپنے قارئین کو کبھی نہیں بھولتا

ہمارے بچے بھی کھانا نہیں کھاتے یا پھر ان کے لئے مینیو بدلنا پڑتا ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان نے ہمارے لئے دلچسپ اور بھرپور تحقیق شائع کی۔ مکئی کے موسم میں اس کی غذائیت سے متعلق جان کر بہت اطمینان ہوا۔ اخروٹ کھانے، سٹرس فروٹس، کھانے یا جوس پینے سے فیس لفٹ ڈائٹ کا پلان بناتے وقت ڈالڈا کبھی نہیں بھولتا۔ شیف انسٹی ٹیوٹ آف پاکستان کے ٹیچر شیف احسن سے ملاقات مختصر رہی۔

درخشاں اقبال... ملتان

پیرس کی سیر خوب رہی

مجھے سیر و سیاحت سے متعلق مضامین سے گہری دلچسپی ہو گئی ہے۔ امِ حیا نے اس بار ہمیں پیرس کی سیر کرائی، ورنہ ہم نے شمی کپور کی فلم An Evening in Paris میں ہی ایفل ٹاور اور راتوں کی رونقیں دیکھی ہیں۔ ڈالڈا کا شکریہ کہ اس نے کئی مقامات کے علاوہ کھانوں اور ثقافتی ورثے سے متعلق اچھی معلومات بہم پہنچائیں۔ ممکن ہو تو سنگاپور کی سیر بھی کروایئے۔

شازیہ ارشد... لاہور

رائل شارلیٹ نے بہت لطف دیا

اس بار ریسپیز لاجواب تھیں گو کہ بعض بہت آسان اور سادہ تھیں جنہیں ہم پکانا جانتے ہیں لیکن رائل شارلیٹ بہت انوکھی اور منفرد لگی، مگر ہم نے اسے گول پیالے کے بجائے چوکور ڈش میں تیار کیا۔ ڈالڈا کا شکریہ کہ اس نے سویٹ ڈشز میں بھی تنوع کا خیال رکھا ہے اور اس کی وجہ سے ہماری پورے گھر میں تعریف ہوئی۔

شمع سلیم... حیدرآباد

ذیابیطس پر مضمون معلوماتی تھا

میری امی اور دادی جان کو حال ہی میں ذیابیطس ہوئی ہے۔ میں ڈالڈا کا دسترخوان کی نئی قاری ہوں، نیٹ پر پڑھتے ہی رسالہ خرید لیا۔ صحت سے متعلق بہت اچھے مضامین دیکھ کر پیسے وصول ہوگئے۔ ذیابیطس سے متعلق معلومات کی اشاعت کا شکریہ۔ امید ہے کہ آئندہ بھی مختلف عارضوں پر سائنسی نوعیت کے معلوماتی مضامین کی اشاعت کا سلسلہ جاری رہے گا۔

خدیجہ اکبر... اسلام آباد

ویلج ایمپاورمنٹ پراجیکٹ نے متاثر کیا

ہمارے صوبہ سندھ میں کام کرنے والے اس پراجیکٹ سے وابستہ خواتین کو سلام کہ جو پسماندہ طبقوں کی عورتوں کو خود انحصاری کی طرف راغب کر رہی ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان اسی طرح پنجاب اور دیگر صوبوں کی محنت کشوں اور سماجی کارکنوں کا تعارف شائع کرتا رہے تو بات ہے۔

نرگس حبیبہ... عمرکوٹ

انعامی مقابلہ

لنچ بکس کی ریسیپیز کے نتائج

ڈالڈا کا دسترخوان کے انعامی سلسلے لنچ بکس کی ریسیپیز میں ہزاروں بہنوں نے حصہ لیا۔ جس سے ہماری بھی حوصلہ افزائی ہوئی۔ امید ہے کہ آئندہ بھی ہمارے دیگر سلسلوں میں شرکت کی جاتی رہے گی۔

لنچ بکس ریسیپیز کے انعامی سلسلے کی ونرز ہیں:

1- حرا عظیم، لاہور
2- سیدہ رومیسہ، بہاولپور
3- رابعہ چاند، لاہور

آپ سب کے انعامات بہت جلد ارسال کر دیئے جائیں گے

ادارہ آپ سب کے تعاون کا شکر گزار رہے گا۔

نئے سال کا اچھوتا تحفہ

پھلوں کا بوکے خود بنالیں

امبر سلیم

تحفہ لینا اور دینا ایک دلچسپ اور یادگار لمحہ ہوتا ہے جو دونوں افراد کو یاد رہتا ہے اس لئے اس کا انتخاب سوچ کے کرنا چاہیے جو لینے والے پر خوشگوار اثرات ڈالے۔ آپ کسی دوست یا بچے کو منفرد اور مناسب قیمت کا تحفہ دینا چاہتے ہیں جو ان کی توجہ حاصل کرے تو اس کے لئے سب سے بہترین tip یہ ہے کہ آپ اپنے ہاتھ سے تحفہ بنا کے دیں جو ان کے لئے ایک یادگار تحفہ ہو۔ اس مرتبہ نئے سال میں انتخاب پھلوں کا کریں اور ان کو سجا کے تحفہ کے طور پر دیں کہ دیکھنے والا دیکھتا رہ جائے اور اتنا اچھوتا تحفہ پا کر وہ پھولے نہ سمائے گا۔ آپ سوچ رہے ہوں گے کہ پھلوں کو کیسے سجایا جا سکتا ہے؟ پریشان نہ ہوں اس آرٹیکل میں آپ کے لئے مکمل رہنمائی ہے جسے پڑھ کر آپ کے ذہن میں بھی منفرد آئیڈیاز آئیں گے۔

منفرد اور دل کو چھو لینے والے تحائف کہیے کیسے لگے آپ کو؟

شروع کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ، پھل اور دوسری اشیاء دھو لیں۔

رنگین چارٹ پیپر لیں اور اس کے اوپر پنسل سے پتے بنا کے ان پتوں کو کاٹ لیں، ان پر اپنی نیک خواہشات، کچھ کھٹے میٹھے جملے لکھیں۔ پتے کے ایک سائڈ پر سوراخ کریں جس سے باریک ربن اس میں سے باآسانی گزر سکے۔ ربن کو سیب، آم، ناشپاتی یا کینو کی ٹہنی کے ساتھ باندھ دیں۔ تمام پھل ایک ٹوکری میں رکھ دیں۔ جس کو تحفہ دینا ہو اس کی پسند کو مدنظر رکھتے ہوئے ایک یا ایک سے زیادہ پھلوں کا انتخاب کریں۔ فروٹ باسکٹ تیار ہے۔

پھلوں کے اوپر ربن باندھ کے ربن کا پھول بنا دیں۔ اور اگر آپ کے گھر کوئی مہمان آ رہے ہیں تو آپ یہ ربن بندھے پھل کسی کرسٹل کے باؤل میں رکھ کے سینٹر ٹیبل پر سجاوٹ کے لئے بھی رکھ سکتے ہیں جو کہ آنے والے مہمانوں پر خوشگوار اثرات ڈالیں گے۔

پھلوں کا بوکے

بوکے بنانے کے لئے آپ کو ان چیزوں کی ضرورت ہوگی۔

پائن ایپل، بند گوبھی، خربوزہ، پپیتا، اسٹرابیری، لال انگور، مالٹا، بسکٹ کٹر، گول چمچ، چھری، دس انچ کے لکڑی کے تنکے (شاشلک والے)

کٹنگ بورڈ

کھلے منہ کا گلدان، پلاسٹک کا گملہ یا کین کی ٹوکری

سب سے پہلے بند گوبھی کو درمیان سے کاٹ کے دو حصے کر لیں اور ایک حصہ گلدان کے اندر رکھ دیں۔ باقی آدھے حصے کے پتے الگ کر کے ان کو گلدان کے چاروں اطراف لگا دیں۔

1- پائن ایپل کے سلائس کاٹ لیں، بسکٹ کٹر کو پائن ایپل سلائس پر رکھ کے دبائیں کہ اندر کے حصے کا پھول کٹ جائے۔

خربوزے کو درمیان سے کاٹ کے دو حصے کر لیں بیج نکال دیں اور ایک حصے کا گول چمچ سے سخت گودہ اس طرح نکالیں کہ وہ چھوٹے سائز کی گولیاں بن جائیں۔ دوسرے آدھے حصے کے چھری سے ترچھے سلائس کاٹ لیں اور ہر سلائس کو لکڑی کے تنکے پر الگ الگ پرو دیں۔

2- خربوزے کی طرح پپیتے کو بھی کاٹ لیں۔

3- انگور کے چار پانچ دانے چند لکڑی کے تنکوں میں پرو لیں۔

4- سات سے دس لکڑی کے تنکوں پر ایک ایک اسٹرابیری لگا دیں۔

5- ایک مالٹے کی چھ قاشیں کاٹ لیں ہر قاش کو لمبائی کے رخ تنکے پر لگائیں۔

6- پائن ایپل پھول کے درمیان میں تنکا اس طرح لگائیں کہ وہ دوسری طرف سے تھوڑا باہر نکل جائے اس جانب خربوزے یا پپیتے کی ایک چھوٹی گولی لگا دیں۔

7- اب ایک ایک کر کے سارے پھلوں والے تنکے بند گوبھی کے اندر لگا دیں۔

جب سارے پھل لگ جائیں تو اسے ٹرانسپیرینٹ پلاسٹک سے کور کر دیں۔ آپ کا خوبصورت اور منفرد تحفہ پھلوں کا بوکے تیار ہے۔

اس بوکے کو مزید منفرد بنانے کے لئے پلاسٹک کے گملے یا گلدان کی بجائے تربوز میں سجائیں۔ اس کے لئے تربوز کو کاٹ کر اس کا گودہ نکال دیں اور خالی خول میں اسی طریقہ سے بوکے سیٹ کر لیں۔

کہئے کیسے لگے یہ تحفے آپ کو؟ اور ہاں ان دیدہ زیب پھلوں کو کھایا بھی جا سکتا ہے، آخر یہ کھانے ہی کی چیز ہے۔

(نوٹ) ایسے پھل لیں جو تھوڑے سخت ہوں اور پوری طرح پکے نہ ہوں۔ ایسے پھل نہ لیں جو کاٹنے کے بعد کالے ہو جاتے ہوں جیسے سیب، کیلا وغیرہ۔

پھلوں پر کندہ کاری، دنیا بھر کا مقبول فن

جس کے ذریعے شیفز کھانوں کی پریزنٹیشن کو منفرد انداز دیتے ہیں

بنتِ حسن

کھانے پر نقش ونگاری کا فن مشرقی روایات سے منسوب کیا جاتا ہے۔ مختلف حوالوں سے پتہ چلتا ہے کہ پھلوں کو منفرد انداز میں تراشنے کی کہانی کا آغاز تھائی لینڈ کے شہر Sukhothai میں تقریباً 700 سال پہلے ہوا۔ یہ وہ موقع تھا جب وہاں کے مشہور اور بڑے تہوار یعنی Floating Lantern Festival کی تیاریاں جاری تھیں جو کہ Loi Krathong کے نام سے جانا جاتا ہے۔ اس وقت پہلی بار پھلوں پر پھولوں، پرندوں اور جانوروں کی شبیہیں خوبصورتی کے ساتھ کندہ کی گئیں۔

یہ انوکھا انداز تخلیق کاروں نے بادشاہ وقت کو خوش کرنے کے لئے اپنایا اور فیسٹول پارٹی کی ضیافت کچھ اس طریقے سے سجائی کہ بادشاہ نے ان کے اس فن کو بہت سراہا۔ اس کے بعد سے یہ مشق چائنا، جاپان، میکسیکو، اسپین، پولینڈ میں بھی کی جانے لگی۔

انقلاب کے بعد 1932 میں پھلوں کی سنگتراشی کے فن کی مقبولیت میں کمی آ گئی اور تھائی لینڈ کے لوگوں کو یہ فکر لاحق ہونے لگی کہ کہیں یہ فن صفحۂ ہستی سے ہی مٹ نہ جائے، اس لئے انہوں نے اس فن کو سکھانے کی تربیت کا آغاز کیا۔ آج یہ فن 11 سال کی عمر کے بچوں کو پرائمری سے سیکنڈری اسکولوں میں اختیاری مضمون کے طور پر پڑھایا جاتا ہے، جب کہ اسے یونیورسٹی کے طلباء بھی پڑھتے اور سیکھتے ہیں۔ ملکی و غیر ملکی شیفز بھی اپنے بنائے کھانوں کو بہتر سے بہتر انداز دینے کے لئے یہ فن سیکھ رہے ہیں تاکہ کھانوں کی پریزنٹیشن میں جدیدیت لائی جا سکے۔

> پھلوں کا شمار صحت بخش غذا میں کیا جاتا ہے۔ خوبصورت انداز سے تراشیدہ یہ پھل گھر میں ہونے والی پارٹی اور پکنک کے لئے بہترین رہیں گے

کچھ حوالوں میں اس بات کا ذکر بھی ملتا ہے کہ روم کے شہنشاہ نے فتح کا جشن منانے کے لئے شیفوں کی تلاش کی درخواست کی تھی، جو پرساد کے طور پر استعمال کئے جانے والے پھلوں پر ڈریگن، پرندوں اور مچھلیوں کی اشکال کی خوبصورت کھدائی کر سکیں۔ شواہد بتاتے ہیں کہ نویں صدی میں یہ فن عام لوگوں میں مقبول ہو گیا اور دیکھتے ہی دیکھتے ملائیشیا، فلپائن، جاپان اور چین تک پھیل گیا۔

دنیا کے مختلف ممالک میں کھانے کو تخلیقی انداز میں پیش کرنے کا یہ طریقہ اپنایا جا رہا ہے۔ آج دنیا بھر میں اس تصور کو قدر کی نگاہ سے دیکھا جا رہا ہے۔ کیونکہ کھانے کو شاندار اور تخلیقی انداز دے کر آپ اپنے مہمانوں کی خاطر تواضع ہی نہیں کرتے بلکہ اُسے دیکھ کر سب کا جی للچانے لگتا ہے، یہی نہیں منہ میں پانی بھی بھر آتا ہے۔

اب آپ کو اس بارے میں فکر مند ہونے کی کوئی ضرورت نہیں کہ میز پر کھانے کے لئے کیا رکھا گیا ہے؟ کیونکہ مختلف انداز سے تراشے جانے والے پھلوں میں گھنٹے نہیں لگتے، مشق کرنے سے آپ یہ کام تیزی سے کر سکتے ہیں۔ آپ پھلوں کو مختلف طریقوں سے کاٹ سکتے ہیں تو پھر دیر کس بات کی؟ ان تصاویر کو دیکھئے۔ فریج میں رکھے کسی بھی پھل کو نکالئے اور مشق کیجئے پھر اسے چھری کی مدد سے نفاست سے تراشنا اور اسے منفرد انداز دینا آسان ہو جائے گا۔ پھلوں کا شمار صحت بخش غذا میں کیا جاتا ہے۔ خوبصورت انداز سے تراشیدہ یہ پھل گھر میں ہونے والی پارٹی اور پکنک پر لے جانے کے لئے بھی بہترین رہیں گے۔

آپ کا سلاد پلیٹر ...

کھیرے کے بناء ادھورا ہے

سعدیہ شفیق

کھیرا ایک بہت عام سبزی ہے یوں تو یہ گرمیوں کی سبزی ہے مگر اب یہ سال بھر مل جاتا ہے، لوکی، کدو اور توری کی طرح یہ ایک پھل دار درخت کا پھل ہے۔ کھیرے کا مزاج سرد اور تر ہے اس لئے قدرت نے اسے گرمی کا تحفہ بنایا ہے بازار میں اکثر ریڑھیوں پر کھیرے بیچنے والے کھڑے ہوتے ہیں جو کھیرے چھیل اور کاٹ کر اس پر کالا نمک چھڑک کر کھیرے بیچتے ہیں۔

سلاد کھیرے کے بغیر مکمل نہیں ہوتی بڑی بڑی دعوتوں اور شادیوں میں سلاد میں کھیرے ضرور سجائے جاتے ہیں باہر کے ممالک میں کھیرے کو بغیر چھیلے کھایا جاتا ہے کیونکہ چھلکے سمیت کھانے سے نمکیات اور حیاتین اس میں موجود رہتے ہیں۔

ہمارے ہاں دو طرح کے کھیرے ملتے ہیں ایک دیسی کھیرا جو موٹا کھردرا سخت چھلکے کا ہوتا ہے دوسرا کھیرا تیز ہرے رنگ کا چکنے ہموار چھلکے والا ہوتا ہے، یہ قدرے پتلا ہوتا ہے اور ذائقے میں موٹے کھیرے سے بہتر ہوتا ہے۔ کھیرے کو کئی طرح سے کھایا جاتا ہے مختلف قسم کے سلادوں کے علاوہ کھیرے کا رائتہ بھی بنایا جاتا ہے جو بے حد لذیذ ہوتا ہے رائتہ بنانے کے لئے کھیرا کدوکش کر کے دہی میں ملائیں پھر اس میں پیاز باریک کاٹ کر ڈالیں، ہری مرچ، کاٹ کر نمک اور سبز دھنیا، سفید زیرہ اور خشک پودینہ بھی شامل کر لیں تو ذائقہ اور بھی بڑھ جائے گا۔ آجکل ہمارے ہاں عربی ڈش شاورما بہت شوق سے کھایا جاتا ہے اس کا ایک جز کھیرے کا اچار ہے۔

اچار

کھیرے کا اچار بنانے کے لئے کھیرے کے چھوٹے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ کر ان پر کالی مرچ چھڑک دیں اور پھر کسی پیالی وغیرہ میں ڈال کر ان پر سرکہ ڈال دیں۔ لیجئے مزیدار کھیرے کا اچار تیار ہے۔

سینڈوچ

کھیرے کے سینڈوچ بھی بہت مزے کے بنتے ہیں اسے کدوکش کر کے مایونیز یا کریم میں ڈال کر نمک اور کالی مرچ شامل کر کے ڈبل روٹی کے سلائس پر لگا کر کھائیں یہ بہترین اسنیک ہے مایونیز کی جگہ آپ مکھن یا مارجرین بھی استعمال کر سکتے ہیں اور مزید ذائقے کے لئے اس مکسچر میں بندگوبھی بھی کدوکش کر کے ڈال سکتی ہیں۔

> **کھیرا حُسن افزاء لوشن بھی ہے۔ یہ آپکی جلد کو نکھارتا ہے**

حُسن کا ضامن

تازہ کھیرے کے قتلے جلد پر ملنے سے جلد نرم ہو کر نکھر جاتی ہے گرمیوں میں دھوپ کی شدت سے جھلسی ہوئی جلد پر کھیرا ملنے سے بڑی تسکین ہوتی ہے اور جلد دھوپ کے مضر اثرات سے محفوظ رہتی ہے خون کے جوش سے جلد پر نکلنے والے پھوڑے پھنسیاں اور دانے وغیرہ کو بھی اس سے آرام ملتا ہے۔

رنگت نکھارے

یورپ میں کھیرے اور دودھ کا مرکب رنگت نکھارنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ آنکھوں کی سوجن، تھکن اور حلقوں کے لئے کھیرا بہت مفید ہوتا ہے۔ تازہ کھیرے کے قتلے کاٹ کر آنکھوں پر رکھیں یا پھر کھیرا کدوکش کر کے آنکھوں پر رکھیں۔

بہترین کلینزر

کدوکش کیا ہوا کھیرا دہی میں ملا کر چہرے پر مساج کریں یہ بہترین کلینزر ہے جو جلد کا میل کچیل صاف کرنے کے ساتھ ساتھ جلد کو فرحت بخشتا ہے۔

اگر آپ کو کھلے مساموں کی شکایت ہے تو گاجر کے جوس میں کھیرے کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں یہ بہترین ٹونر toner کا کام دے گا۔

ریفریشنگ ماسک

ایک چمچ کھیرے کا رس، ایک چمچ لیموں کا رس اور ایک چمچ شہد ملا کر مرکب بنا لیں۔ اس میں ایک چمچ ایلوویرا کا گودا پیس کر ڈالیں 20 منٹ تک یہ ماسک چہرے پر لگائیں۔ پھر سادہ پانی سے دھو لیں۔

آدھا کھیرا، پانچ سے چھ پتے پودینہ اور انڈے کی سفیدی گرائنڈ کر لیں پندرہ سے بیس منٹ تک یہ ماسک چہرے پر لگائیں پھر پانی دھو لیں۔

کھیرے کے رس میں ملتانی مٹی پیس کر بھگو دیں پھر عرق گلاب ملا کر یہ آمیزہ چہرے پر لگائیں بیس منٹ بعد دھو لیں اس سے چہرہ نکھرنے لگتا ہے۔

آج کل کھیرے کا صابن بھی ملتا ہے مگر اس کا زیادہ تر استعمال لوشن اور کریموں میں کیا جاتا ہے کیونکہ کھیرا جلد کی شادابی کو برقرار رکھنے کے ساتھ ساتھ جلد کی چمک بھی عطا کرتا ہے۔

کھیرے سے بنایئے حُسن افزاء لوشن

دو تین تازہ کھیرے چھیل کر کدوکش کر کے ان کا رس نکال لیں رس کو کپڑے سے چھان کر شیشی میں محفوظ کر لیں اور برابر مقدار میں عرق گلاب شامل کر دیں۔ تین چمچ گلیسرین اور چار چمچ لیموں کا رس ملا لیں۔ صبح اور رات کو منہ دھو کر یہ لوشن چہرے پر لگائیں۔

یہ چہرے کو نکھارتا ہے اور جھریاں دور کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے تیار لوشن فریج میں رکھیں لیکن اتنا ہی بنائیں جتنی ضرورت ہو۔

خشک جلد کے لئے ایک پیالی کھیرے کے رس میں 25 گرام بادام پیس کر چھان لیں اس میں 2 چائے کے چمچ روغن زیتون اور 2 چائے کے چمچ عرق گلاب شامل کر کے بوتل میں ڈال کر خوب اچھی طرح ہلائیں چہرے اور ہاتھوں پر اس لوشن کی مالش کرنے سے نہ صرف جلد کی خشکی دور ہوتی ہے بلکہ رنگت بھی نکھرنے لگتی ہے۔

مغزیات کا بادشاہ بادام

قدرت کا انعام سردیوں کی سوغات

فریدہ خانم

بادام مغزیات کا بادشاہ کہلاتا ہے۔ مختلف ملکوں میں اس کے مختلف نام ہیں۔ مثلاً اردو میں بادام، انگریزی میں (Almond) پنجابی میں بدام، عربی میں لوز، فارسی میں بادام اور سنسکرت میں واتاد ہیں۔
یوں تو بادام کی کئی اقسام ہیں، پر مقبول عام دو اقسام ہیں۔ (1) کاٹھا (2) کاغذی
بادام اگر میٹھے ہوتے ہیں تو کڑوے بھی ہوتے ہیں۔ بادام کے کیمیائی اجزاء درج ذیل ہیں۔
میٹھے باداموں میں گوند، نشاستہ، سیکروز، روغنِ ثقیل، لحمیہ مواد، معدنی نمکیات، حیاتین پائے جاتے ہیں، جب کہ کڑوے باداموں میں گوند، سیکروز، نشاستہ اور روغنِ لطیف پائے جاتے ہیں۔ کڑوے بادام منہ کا ذائقہ خراب کر دیتے ہیں چنانچہ مٹھاس کے پکوانوں میں انہیں چکھ کر شامل کرنا چاہیے۔ یہ تو بادام کا ایک چھوٹا سا تعارف ہے، اس کا مقصد یہ ہے کہ آپ کو بادام کے بارے میں معلومات دی جائیں کہ بادام میں کیا کچھ ہوتا ہے، ویسے یہ قدرت کا ایک انوکھا انعام ہے جو انسانوں کی صحت کے لئے ہے۔ بادام کے فوائد تو بے بہا ہیں۔ یہ دماغی قوت کو تیز کرتا ہے، نظر بڑھاتا ہے، جسم کو فربہ کرتا ہے، پرانی سے پرانی قبض کو دور کرتا ہے، بھوک خوب لگاتا ہے، غذا کو جزو بدن بناتا ہے۔ حافظہ کو تیز کرتا ہے، ہڈیاں اور دل مضبوط کرتا ہے۔ آج ہم آپ کو باداموں کی مختلف اقسام اور ان کے طبی فوائد کے بارے میں بتائیں گے۔

بادام صحرائی

اس کا درخت جزیرہ ہانگ کانگ میں مغرب سے سمندر کے کنارے پہاڑوں میں ملتا ہے۔

فوائد

اس کو سرکہ میں پیس کر ماتھے پر لیپ کرنے سے سردرد کو آرام آتا ہے۔
اگر کسی کے سینہ میں ورم ہو تو اس کو پیس کر مقام درد پر لیپ کرنے سے آرام ہوتا ہے۔
سرکہ کے ہمراہ پیس کر لیپ کرنے سے چہرے کی چھائیاں اور سیاہ داغ دھبے ختم ہو جاتے ہیں۔

بادام بنگالی

بنگال میں یہ خاص قسم کے درختوں پر ہوتے ہیں، اس کی چھال سے بہت صاف تیل نکلتا ہے۔

فوائد

بادام کے اوپر والے سخت چھلکے جلا کر منجن بنا کر دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے اور دانت مضبوط ہوتے ہیں اور مسوڑھوں سے خون بہنا بھی رک جاتا ہے۔
اس کا روغن دودھ میں ملا کر پینا خشک مزاجوں میں ازالہ قبض کا باعث ہے۔
مغز بادام سے بنے ہوئے ابٹنوں کے استعمال سے چہرہ صاف اور نرم ہو جاتا ہے۔

> اس میں موجود مفید اجزاء دماغی قوت، حافظہ اور نظر تیز کرنے میں اپنی مثال آپ ہیں، ساتھ ہی یہ ہڈیوں کو بھی مضبوط کرتے ہیں

بادام سیلونی

یہ درخت ہندوستان کے شمال مغربی حصے سے سیلون تک اکثر مقامات پر کاشت کیا جاتا ہے، اس کی چھال اور پتوں سے رنگ بھی نکالا جاتا ہے۔

فوائد

اس کے مغز کو پیس کر لیپ کرنے سے اعصاب کے درد کو تسکین ہوتی ہے۔
اس کے پتوں کا رس کالا نمک ملا کر پلانے سے پیٹ کا ریاحی درد جاتا رہتا ہے۔
بادام کے مرکبات روپ رنگ نکھارنے میں بڑے مفید ہیں۔ اسی لئے اس سے ابٹن بھی بنایا جاتا ہے۔

بادام بربری

یہ افریقہ کے علاقہ بربر میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کا بادام عام بادام سے چھوٹا ہوتا ہے، چھلکے کا رنگ زرد ہوتا ہے۔ اس کے دونوں جانب سوراخ ہوتے ہیں، جو مغز تک نہیں پہنچتے۔

فوائد

اس کا روغن مالیخولیا، جنون اور نسیان کے لئے مفید ہے۔
اس کے مغز کو پیس کر اعصاب پر لیپ کرنے سے درد کو تسکین ہوتی ہے۔
اس کے مغز کا شیرہ استعمال کرنے سے پیچش اور قولنج کو نفع ہوتا ہے۔
پرانی اور خشک کھانسی میں مفید ہے۔
یہ چھوٹا سا خشک پھل بڑے بڑے مسائل حل کر دیتا ہے۔ اسے اپنی خوراک کا لازمی جز بنائیے اور اللہ تعالیٰ کی اس نعمت کا شکر ادا کیجئے۔

شہد، بے مثال تحفۂ خداوندی ہے

قدرتی سوئیٹ ڈش کا استعمال جاری رکھنا ضروری ہے

ارم حبیب

شہد کا استعمال پورا سال صحت و تندرستی کا ضامن ہے، جسم میں توانائی پیدا کرنے کا آسان اور مؤثر طریقہ بھی ہے۔ شہد باآسانی ہضم ہوجانے والے کاربوہائیڈریٹس کی ایک صورت ہے۔ یہ براہِ راست خون میں شامل ہوجاتا ہے اور فوری طور پر توانائی مہیا کرکے جسم کو چاق و چوبند بناتا ہے۔ چھوٹے بچوں اور بزرگ افراد کے لئے شہد کا باقاعدہ استعمال کسی نعمت سے کم نہیں ہے۔ ماہر امراض شہد کو ہر قسم کی بیماریوں کے لئے شفا بخش قرار دیتے ہیں۔ اسے متعدد امراض کے علاج اور تحفظ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ کئی پرانی ادویات میں بھی شہد کا استعمال عام ہے۔ قدرت نے اس میں لاتعداد خوبیاں پنہاں کی ہیں، اس کی ایک خوبی یہ بھی ہے کہ بدن کے تمام اعضاء کے ساتھ ساتھ ذہنی و اعصابی تقویت اور توانائی کا باعث ہوتا ہے، یعنی جن خواتین اور مرد حضرات کو ڈپریشن کا مرض لاحق ہو، وہ شہد کا باقاعدہ استعمال کریں تو بہت جلد اعصابی تناؤ سے چھٹکارہ پالیں گے، ان کی سوچ میں مثبت اندازِ فکر جنم لے گا، کیونکہ شہد جسمانی قوت ِمدافعت میں بھی بے پناہ اضافہ کرتا ہے۔ سردیوں میں روزانہ نہار منہ شہد کے ایک تیچے کا استعمال دن بھر جسم کو چست اور طاقت عطا کرے گا۔ ایک چمچہ تازہ شہد اور آدھے لیموں کا رس نیم گرم پانی کے ایک گلاس میں صبح نہار منہ پینا، قبض، موٹاپے اور تیزابیت کا بہترین علاج ہے۔ بھوک، پیاس میں صرف اس مشروب کو پینا موٹاپا ختم کرنے کے لئے انتہائی مؤثر ہے۔ اس سے چند دنوں میں ہی وزن کم ہوجاتا ہے، جبکہ بھوک اور توانائی بھی کم نہیں ہوتی۔ یہ خواتین کے لئے عمدہ اور بے مثال تحفہ خداوندی ہے۔ نوجوانوں اور کھیل کود کے شوقین افراد کے لئے طاقت کا سر چشمہ ہے۔ علاوہ ازیں انیمیا کا دشمن ہے، یہ ہیموگلوبین بنانے میں قابل ذکر کردار ادا کرتا ہے۔ کیونکہ اس میں آئرن، کاپر اور میگنیشیم پایا جاتا ہے۔ خواتین میں انیمیا کا مرض آج کے دور میں بے حد عام ہے اور خواتین دوران حمل اس مرض میں مبتلا ہوجاتی ہیں۔ شہد کا استعمال اس کا عمدہ علاج ہے، کیونکہ یہ ہیموگلوبن اور خون کے سرخ ذرات میں درست توازن برقرار رکھتا ہے۔

ایک چمچہ تازہ شہد اور آدھے لیموں کا رس، نیم گرم پانی کے ایک گلاس میں ملا کر صبح نہار منہ پینا، قبض، موٹاپے اور تیزابیت کا بہترین علاج ہے

کھانسی، نزلہ زکام

گلے کی خراش، خشک کھانسی، نزلہ زکام کے امراض عام ہوتے ہیں۔ بچہ ہو یا بڑا ہر کوئی ان کا شکار ہوجاتا ہے خاص طور پر اپنا اور اپنے بچوں کے دن کا آغاز شہد سے کریں، تمام دن طبیعت ہشاش بشاش رہے گی، جو لوگ مستقل طور پر گلے کے غدود کے مرض میں مبتلا رہتے ہوں، وہ معالج کی تجویز کردہ ادویات کے ساتھ شہد کا بھی استعمال کریں۔ خراش والی کھانسی کا بھی عمدہ علاج ہے، سانس کی نالیوں کی سوزش کو دور کرکے کھانسی ٹھیک کرتا ہے۔ نگلنے میں دشواری جیسے مسائل بھی حل کرتا ہے یہی وجہ ہے کہ اسے حکیم حضرات کھانسی کے مختلف شربتوں میں شامل کرتے ہیں۔ کھانسی میں شہد ملے پانی سے غرارے کرنا بھی مفید رہتا ہے۔

جلد اور بال

موسم سرما میں جلد خشک اور بے رونق ہمہ وقت کھنچاؤ اور خشکی کا احساس رہتا ہے۔ سر کے بالوں سے لے کر پاؤں کے تلوؤں تک جسم خاص توجہ کا طالب رہتا ہے، یہی وجہ ہے کہ ماہر حسن خشک دنوں میں اسکن کی خاص طور پر حفاظت اور توجہ کی تلقین کرتے ہیں۔ شہد اور انڈے کا مکسچر بالوں کی نشوونما میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ پرانے وقتوں میں ملکائیں اور نواب زادیاں انڈے میں شہد، پھلوں اور پھولوں کا تازہ رس ملا کر بالوں میں لگواتی تھیں۔ خادمائیں خالص شہد سے ان کے سر پر کئی کئی گھنٹے مساج کرتی تھیں، جس سے دوران خون بھی اضافہ ہوتا ہے اور بال گھٹنوں تک لمبے اور گھنے ہوجاتے ہیں۔ شہد کا باقاعدہ استعمال غیر فعال بالوں کی جڑوں کو متحرک کردیتا ہے، جس سے بال گھنے ہوجاتے ہیں۔ سردیوں میں ہونٹ خشک ہوجاتے ہیں اور ان پر پپڑی جم جاتی ہیں، دودھ کی بالائی میں شہد ملا کر ہونٹوں پر لگانے سے ہونٹ نرم ہوجاتے ہیں۔ چند قطرے عرق گلاب، بیسن حسب ضرورت اور شہد کا مکسچر بنالیں۔ اسے باقاعدگی سے چہرے، گردن اور ہاتھ پیروں پر لگائیں، آدھے گھنٹے کے بعد ہلکا سا مساج کرکے پانی سے دھولیں۔ آپ کا چہرہ کھل اٹھے گا، جلد میں نرمی اور تازگی کا دل فریب احساس پیدا ہوگا۔ حسب ضرورت شہد میں بادام پیس کر ملالیں اور ایک چمچہ خشک دودھ کا شامل کرکے لیپ تیار کرلیں۔ نہانے سے قبل اس مکسچر کو پورے بدن پر ملیں، چہرے پر ماسک کی طرح لگائیں، کسی تیل میں ملا کر مالش کریں، دس پندرہ منٹ بعد نیم گرم پانی سے دھولیں، جلد کا کھنچاؤ ختم ہوجائے گا اور خشکی کا خاتمہ بھی سو فیصدی ممکن ہوسکے گا۔

نیند نہ آنے کی شکایت ہو تو

آج کل ہر دوسرا شخص نیند کی کمی کا رونا روتا نظر آتا ہے۔ بسا اوقات معاشی اور گھریلو فکریں انسان کے اعصاب پر اس بری طرح سوار ہوجاتی ہیں کہ وہ ساری رات کروٹیں بدل بدل کر ہی گزار دیتا ہے۔ اس سے پہلے کہ نیند نہ آنا عارضہ بن جائے، شہد کا استعمال شروع کردیں۔ گہری اور پرسکون نیند لانے میں یہ تنویمی عمل کرتا ہے۔ نیم گرم دودھ میں شہد ملا کر بستر پر جانے سے کچھ دیر پہلے پی لیں۔ ایک گلاس دودھ میں ایک کھانے کا چمچہ شہد ملانا بہتر ہے۔ بچوں کو بھی پلائیں، یہ مقوی غذا ہے۔ شہد میں اللہ رب العزت نے جادوئی مادہ رکھا ہے۔ یہ عورتوں میں ماہواری کے مسائل کو ختم کرتا ہے۔ ولادت کے عمل کو آسان کرتا ہے، قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔ چونکہ یہ آسانی سے ہضم ہوجاتا ہے اور جزو بدن بن جاتا ہے، لہٰذا بچوں کے لئے بہترین خوراک ہے۔ اسے بہترین میٹھی غذا کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ یہ پیٹ میں ریاح پیدا ہونے سے روکتا ہے۔ انتڑیوں کارکردگی کو بڑھاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ شہد دل کے درد اور عارضے کے لئے بے حد مفید ہے۔

ساگ اینٹی کینسر سبزی

یہ سردیوں کا خاص تحفہ ہے، قبول کیجئے

سعدیہ شفیق

سرسوں کے پودے سے حاصل ہونے والا ساگ اور مکئی کی روٹی برصغیر ہندوپاک میں سردیوں کی خاص سوغاتیں ہیں۔ سرسوں کے خالی پتوں کی نسبت جو ساگ گندل اور پتوں دونوں کو ملا کر پکایا جاتا ہے اسے بہترین سمجھا جاتا ہے۔ یوں تو پاکستان کیا دنیا کے ہر ملک میں اس کی مختلف قسموں کی کاشت ہوتی ہے۔ عربی میں اسے خردل، فارسی میں سرشف، سندھی میں سریہہ اور انگریزی میں Mustard green کہتے ہیں۔ قدیم سنسکرت کی کتابوں میں اس کی کاشت کا ذکر ملتا ہے۔ یہ نومبر سے مارچ تک دستیاب ہوتا ہے۔ اس کا پودا چار سے پانچ فٹ تک لمبا ہوتا ہے۔ سرسوں کی کاشت سرسوں کے بیجوں کے لئے بھی کی جاتی ہے جنہیں Mustard Seeds کہا جاتا ہے۔ انہی بیجوں سے سرسوں کا تیل حاصل کیا جاتا ہے۔ جو بے پناہ افادیت کا حامل ہوتا ہے مگر آج بات کرتے ہیں سرسوں کے ساگ کی، جو غذائیت سے بھرپور سبزی ہے اور اس میں بہت سے مفید غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جیسا کہ فائبر، کیلشیم، آئرن، پوٹاشیم، زنک، سیلینیم، میگنیز، فولک ایسڈ، وٹامن A, C, K وغیرہ پائے جاتے ہیں۔ اپنی غذائی افادیت کی وجہ سے ساگ بہت سی بیماریوں کے لئے شفاء بھی ہے اور بہت سی بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بھی مہیا کرتا ہے جیسا کہ اس میں Sulfora phane نامی ایک کیمیائی مادہ موجود ہوتا ہے جو خصوصاً خواتین کے لئے مفید ہے اور یہ چھاتی، بیضہ دانی اور بڑی آنت کے کینسر سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس میں وٹامن C خاصی تعداد میں موجود ہوتا ہے جو زخموں کو جلد بھرنے میں مدد دیتا ہے اور اس موسم کے وائرل انفیکشن جیسے فلو وغیرہ کے خلاف قوتِ مدافعت فراہم کرتا ہے وٹامن C بھی اینٹی کینسر ہوتا ہے۔ ساگ میں چونکہ وٹامن C کے علاوہ اے بھی کثیر تعداد میں موجود ہوتا ہے اس لئے ساگ کھانے سے نظر کمزور نہیں ہوتی بلکہ بصارت کو تقویت ملتی ہے۔ دیہات میں لوگ ساگ کثرت سے کھاتے ہیں اس لئے دیہات میں عینک لگائے ہوئے لوگ، بہت کم نظر آتے ہیں۔ وٹامن A جلد کو بھی جوان رکھتا ہے۔ اس لئے دیہات کے لوگ زیادہ دیر تک جوان اور تندرست رہتے ہیں اس کے علاوہ ساگ میں موجود وٹامن E جلد کو free radicals سے بچا کر اسے تندرست اور جوان رکھتا ہے۔ ساگ میں موجود Phytonutrients جسم سے زہریلے مادوں کو خارج کرتے ہیں اور مختلف اقسام کے کینسروں سے بچاؤ کرتے ہیں۔ ساگ پیٹ کے کیڑے بھی نکالتا ہے اور بلغم کو بھی دور کرتا ہے۔

خون کی صفائی کے لئے

ساگ میں فولاد اور فولک ایسڈ موجود ہوتے ہیں اس لئے یہ خون پیدا بھی کرتا ہے اور مصفیٔ خون بھی ہے یعنی خون کو صاف کرتا ہے جس سے چہرے پر سرخی آنے لگتی ہے۔ حاملہ خواتین کے لئے بھی ساگ کا استعمال مفید ہے کیونکہ قدرتی فولک ایسڈ موجود ہے، یہ زچہ بچہ کو حمل کی پیچیدگیوں سے بچاتا ہے۔

قبض کے لئے

ساگ قبض کشا ہے اور آئرن کا خزانہ لئے ہوئے ہے تاہم معدہ، جگر اور انتڑیوں کو بے پناہ طاقت دیتا ہے اور ہرنیا کی تکلیف میں بھی مفید ہے۔

ورموں کے لئے

ساگ ورموں کو بھی تحلیل کرتا ہے اور جسم کی سوجن کو بھی دور کرتا ہے۔ جوڑوں کے درد میں بھی ساگ کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

وزن کم کرنے کے لئے

ساگ Low Calorie غذا ہے۔ بشرطیکہ ہم اسے بہت زیادہ مقدار میں بناسپتی تیل یا دیسی مکھن سے نہ تر کا لگائیں۔ یہ وزن کم کرنے میں بھی معاون ہوتا ہے۔

دل کی صحت

اس میں موجود Omega 3 دل کو تقویت دیتا ہے پوٹاشیم اور سوڈیم شریانوں، خون کے بہاؤ اور دل کے افعال کو متوازن رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

سانس کی بیماریاں

معدنی اجزاء سے بھرپور ہونے کے باعث یہ پھیپھڑوں کو بھی تقویت دیتا ہے اور دمہ کے مریضوں کے لئے بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ منہ اور پھیپھڑوں کے کینسر کی روک تھام کرتا ہے۔

مقویٔ اعصاب

ساگ مقوی اعصاب بھی ہے اور اعصابی توڑ پھوڑ کو روک دیتا ہے۔ الزائمر کی بیماری میں بھی ساگ کا استعمال مفید رہتا ہے۔

ہڈیوں کے لئے

ساگ میں چونکہ کیلشیم موجود ہوتا ہے اس لئے یہ ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کرتا ہے اور انہیں توڑ پھوڑ سے محفوظ رکھتا ہے اور آسٹیوپروسیس Osteoporosis جیسی بیماری سے بھی بچاتا ہے۔

گرتے بالوں کے لئے

ساگ میں سیلینیم موجود ہوتا ہے، جو بالوں کو گرنے سے روکتا ہے اس لئے جن خواتین کو بال گرنے کی شکایت ہو انہیں ساگ ضرور کھانا چاہئے۔ سرسوں کے علاوہ بھی ہمارے ملک میں مختلف طرح کے ساگ کھائے جاتے ہیں۔ جو اپنی طبی اور غذائی افادیت بھی رکھتے ہیں جیسا کہ

باتھو کا ساگ

اس کو اکثر سرسوں کی ساتھ ملا کر پکایا جاتا ہے۔ یہ قبض کشا اور پیشاب آور ہوتا ہے۔ آنتوں کو طاقت بخشتا ہے۔ گرمی کی وجہ سے بڑھے ہوئے جگر اور تلی میں مفید ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے اور پتھری کے لئے مفید ہے۔

مکو کا ساگ

یہ اپنی تاثیر میں سرد، خشک ہوتا ہے۔ بادی کی جملہ بیماریوں اور دردوں میں بے حد مفید ہے۔ ہچکی اور قے کو روکتا ہے قبض کشا اور پیشاب آور ہے اندرونی اور بیرونی سوجن کو مٹاتا ہے امراض جگر میں بھی مفید ہے۔

سوئے کا ساگ

یہ گرم و خشک ہوتا ہے لیکن جسم کی بادی کو خارج کرتا ہے۔ بدہضمی، بلغم، تلی کے درد اور گردہ و مثانہ کی پتھری دور کرتا ہے۔ گرم طبیعت والوں کے لئے مضر ہے۔

خرفہ یعنی قلفے کا ساگ

یہ سرد خاصیت رکھتا ہے گرمی اور جوش خون کو دور کرتا ہے۔ تلی، جگر اور معدے کی گرمی بھی رفع کرتا ہے۔ پیشاب آور قبض کشا ہے۔ خونی بواسیر، پتھری، کھانسی اور سوزاک میں مفید ہے۔ یہ گرمیوں کی سوغات ہے۔ چاہیں تو گوشت کے ساتھ ملا کر پکائیں بے حد مختلف ذائقے کا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ مولی، چقندر، شلجم اور پھول گوبھی کے پتوں کا ساگ بھی پکا کر کھایا جاتا ہے جو اپنی خاصیت اور افادیت رکھتے ہیں اور کچھ خواتین ان سبزیوں کے ساتھ ان کے پتے بھی پکا لیتی ہیں جس سے کھانوں کا ذائقہ قطعی متاثر نہیں ہوتا بلکہ لذت کے ساتھ ساتھ غذائیت بھی بڑھ جاتی ہے۔

100 گرام ساگ کے غذائی اجزاء

وٹامنز	گرام کے اوزان	فیصد
کاربوہائیڈریٹس	4.9g	4%
پروٹین	2.70g	5%
فائبر	3.30g	9%
فولیٹ	187mcg	47%
نیاسن	0.08mg	5%
رائبوفلاوین	0.11mg	8%
تھیامین	0.08mg	7%
وٹامن اے	10.500Iu	35%
وٹامن C	70mg	117%
وٹامن K	497.3mcg	414%
سوڈیم	25mg	2%
پوٹاشیم	354mg	7.5%
کیلشیم	103mg	10%
کاپر	0.147mg	16%
فولاد	1.45mg	18%
میگنیشیم	3.2mg	8%
میگنیز	0.48mg	21%
سیلینیم	0.9mcg	1.5%
زنک	0.20mg	2%
فاسفورس	57.40mg	

''اچھا شیف وہی جو بہترین کوالٹی کنٹرولر ہو''

شیف مُحب گل سگنیچر ریسٹورنٹ (اسلام آباد) سے ملئے

سحر حسن

کھانے پینے کا کاروبار دنیا بھر میں کامیاب تصور کیا جاتا ہے۔ پاکستان میں دیسی کھانوں کے علاوہ اطالوی، چائینیز، میکسیکن، عربک، کانٹی نینٹل اور میڈیٹرینئن فوڈ کے ریسٹورنٹس جا بجا کھل گئے ہیں۔ کھانے والوں سے پکانے والوں تک کئی عمدہ ذائقے پیش کرنے کی ثقافت ہر خاص و عام میں مقبول ہو رہی ہے۔ ہمارے قارئین شیفز کے انٹرویوز پڑھنے میں دلچسپی رکھتے ہیں، اس لئے ہم نے اس بار سگنیچر ریسٹورنٹ اسلام آباد کے شیف مُحب گل سے بات کی، گفتگو نذر قارئین ہے۔

''دو جملوں میں اپنا تعارف کروایئے'' کیا کہیں گے؟''

''میں شیف مُحب گل ہوں اور میرا تعلق Signature Resturant Isb سے ہے''

آپ نے اس شعبے کی ٹریننگ کہاں سے لی اور کیا specialisation کسی خاص cuisine میں کی ہے؟

''میری ٹریننگ کراچی میں ہوئی۔ میں نے فرانسیسی اور اطالوی کھانوں میں مہارت حاصل کر رکھی ہے''۔

''کھانے پکانے کی فیلڈ میں کیسے آئے اور کتنے برس ہو گئے؟''

''میں چاہتا تھا کہ کھانے پکانے کے حوالے سے اپنے تجربات لوگوں سے شیئر کروں، اس لیے اس فیلڈ میں آیا اور اس شعبے سے وابستگی کو تقریباً 13 سال ہو رہے ہیں''۔

آپ کی وہ خوبیاں جو آپ کو دوسروں سے منفرد بناتی ہیں اور آپ اپنے اندر کیا کمی محسوس کرتے ہیں؟''

''میں جدت کی طرف مائل ہونے والا انسان ہوں۔ یہی وجہ ہے کہ میں کھانے پینے کے شائقین کے لئے کچھ نہ کچھ نیا اور مختلف کرنے کی کھوج میں لگا رہتا ہوں تا کہ کھانے والے کھا کر کہہ سکیں کہ میں دوسروں سے منفرد ہوں، جہاں تک کمی کا سوال ہے تو مکمل ذات صرف اللہ کی ہے۔ ہر انسان خوب سے خوب تر کی تلاش میں سرگرداں ہے، سو میں بھی اچھا کام کرنے کی جستجو میں لگا رہتا ہوں۔ کیونکہ ہر صبح نکلنے والا سورج مجھے کچھ نہ کچھ سیکھنے کا موقع دینے کے لئے آتا ہے، اور میں اپنے تجربات کو رائیگاں جانے نہیں دیتا، بلکہ اپنی اصلاح کا راستہ ہمیشہ کھلا رکھتا ہوں''۔

''کیا کبھی ایسا ہوا کہ آپ کی بنائی ہوئی کوئی recipe خود آپ کو ناکام ترین لگی ہو؟''

''جی ہاں ابتدا میں ایسا کئی بار ہوا'' مجھے یاد ہے وہ ذرا ذرا'' لیکن ٹریننگ لینے کے دوران ہم اپنے ان تجربات پر قابو پانے کے قابل ہوتے چلے گئے اور پھر ذرا سی تبدیلی کر کے اکثر نا قابل بیان اطمینان اور خوشی بھی محسوس ہوئی۔''

''آپ کے پسندیدہ شیف، کھانا اور ریستوران کون سے ہیں اور پسندیدگی کی وجہ کیا ہے؟''

''شیف معصوم عالم میرے پسندیدہ شیف ہیں، کیونکہ وہ بہت ہی innovative شخصیت کے مالک ہیں۔ میری پسندیدہ ڈش Braised Chicken with Smashed Potatoes جبکہ ریستورانوں میں ہر لحاظ سے مجھے Signature ہی پسند ہے۔ اس لئے نہیں کہ میں یہاں کام کرتا ہوں بلکہ اس لئے کہ یہ اپنی مخصوص آرائش کے باعث سب کی توجہ کا مرکز بنا ہوا ہے۔ میں کیا یہاں آنے والا ہر فرد آرٹ کے منفرد اور تصوراتی نمونے دیکھ کر دنگ رہ جاتا ہے۔ دیواریں مختلف مصوروں کے فن پاروں سے مزین ہیں جن میں calligraphy, landscape, dipicting faces شامل ہیں۔ رات کے وقت آگ اور پانی کا امتزاج، پانی کے جھرنے، باربی کیو اسٹائل fire place، یہ چیزیں ریستوران کے منظرنامے کو پُراثر اور خوابناک بنا دیتی ہیں۔ جیسے ایک اچھوتی دنیا آپ کا استقبال کر رہی ہے۔ جب آپ مرکزی ہال میں داخل ہوتے ہیں تو روشنیوں سے منور گلوب پر فوراً نگاہ پڑتی ہے، پھر پیانو کی مدھر تانیں آپ کو اسلام آباد کے دیگر ریستوران میں کہاں سننے کو ملتی ہیں۔ پہلی منزل کے فرش لکڑی سے بنے ہیں، دوسری منزل کا ایک Corner چھوٹی کانفرنسوں، گپ شپ اور نجی ڈائننگ کے لئے مخصوص کیا گیا ہے۔

ہمارے ریسٹورنٹ کی یہ خاص ڈشیں

*Braised chicken with creamy mashrooms,

*Red snapper and prawn fettuccini with creamy saffron sauce

اور

*Slow roast lamb brochettes with smashed potatoes

سب سے زیادہ شوق سے کھائی جاتی ہیں۔

''دنیا کے بہترین Cook کی تعریف آپ کے خیال میں کیا ہونی چاہیے؟''

''ایک ایسا فرد جس کی اس شعبے میں بہترین تربیت اور مشق ہو، ساتھ ہی اس کا بہترین quality controller ہونا بھی انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ اپنے شعبے کا کامل operator ہو، جسے ہر طرح کا کھانا بنانے میں لطف آتا ہو اور وہ اپنے ساتھیوں کے ساتھ دوستانہ ماحول میں کام کرے۔ perfect cook ہمیشہ کوکنگ سے لطف اندوز ہوتا ہے اور دسترخوان پر کھانے سجانے تک وہ چھوٹی بڑی ہر چیز کا خاص خیال رکھتا ہے''۔

یہاں آئیں تو کانٹی نینٹل اور ساؤتھ انڈین کھانوں کے خاص ذائقے چکھتے چلیں

''آپ کون سی recipes کو لو کیلوری سمجھتے ہیں، مطلب جنہیں کھا کر ہم اسمارٹ رہیں؟''

''Baked fish with roasted veg اور Beet root salad کھائیں اور سلم رہیں''۔

''شکر کے متبادل کیا ہیں اور ذیابیطس کے مریض میٹھے میں کیا کھا سکتے ہیں؟''

''Splenda, Candrel اور Mutttra چینی کے متبادل ہیں اور مریضوں کے لئے قدرتی پھلوں سے بنا dessert اچھا ہے''۔

''فوڈ انڈسٹری کے تازہ ترین trend ہمارے ہاں کیا ہیں، مستقبل میں نئی تبدیلیاں کیا ہو سکتی ہیں؟''

''نئے رجحانات میں فرانسیسی اطالوی کھانے اور معیاری کھانوں کے ریستوران وغیرہ شامل ہیں، ایسا بھی ممکن ہو سکتا ہے کہ مستقبل قریب میں Thai Cuisines سب سے زیادہ مقبول ہو جائے''۔

''آپ نے ہمارے ٹی وی فوڈ چینلز کو کیسا پایا، آنے والے وقتوں میں کیا بہتری ہوگی؟''

''مجھے لگتا ہے کہ فوڈ چینلز کھانا بنانے اور کھانے میں دلچسپی رکھنے والوں کے لئے اچھا اضافہ ہیں۔ آنے والے دنوں میں یہ بڑی صنعتوں کی شکل اختیار کر لیں گے۔''

''گزشتہ دنوں لندن کے ایک ہوٹل شیف نے 35,000 ڈالرز کی لاگت سے میٹھی ڈش بنائی، جسے دنیا کی مہنگی ترین مٹھائی کہا جا رہا ہے آپ کے خیال میں ہمارے ہاں ایسے تجربات ہو سکتے ہیں؟''

''جی ہاں، ہمارے ہاں بھی جوش اور جذبے کی کمی نہیں ہے۔ پاکستان میں بھی ایسا کیا جا سکتا ہے''۔

''مستقبل سے کیا امیدیں وابستہ کر رکھیں ہیں؟''

''میں اپنا ذاتی ریستوران کھولنے کی خواہش رکھتا ہوں''۔

گرما گرم کافی ہو جائے!

یہ تازہ دم ہونے کا ایک مُجرّب نسخہ ہے

عافیہ رحمت

جدید دور میں بہت زیادہ مصروفیت کی وجہ سے اکثر افراد تھکن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کام کاج کی کثرت اور اعلیٰ اسٹیٹس کے حصول کے لیے مستقلاً متحرک رہنے کی بناء پر انسان کے اعصاب شدید تناؤ کا شکار ہو جاتے ہیں، ایسے میں کافی سکون فراہم کر کے ان کی تھکن دور کر دیتی ہے اور چاق و چوبند بنا دیتی ہے۔ خصوصاً موسم سرما میں کافی (Coffee) کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ انسانی زندگی پر کافی کے مثبت اور منفی دونوں طرح کے اثرات مرتب ہوتے ہیں، جو درج ذیل ہیں۔

انسانی صحت پہ کافی کے منفی اثرات

جو افراد کافی پیتے ہیں۔ وہ اس کے عادی ہو جاتے ہیں اور پھر وہ کافی کے بغیر نہیں رہ پاتے۔ زیادہ استعمال سے رات میں نیند نہیں آتی، معدے اور گیس کے مسائل جنم لیتے ہیں۔ خواتین میں ہڈیوں کا کمزور ہونا اور اس بات کا اندیشہ بھی ہوتا ہے کہ پیدائش کے وقت بچے کا وزن بہت کم ہوگا۔ کافی کے عادی افراد کو اگر 12 سے 24 گھنٹے کے دوران کافی نہ ملے تو انہیں سر درد، تھکن اور ڈیپریشن شروع ہو جاتا ہے، ان کی توجہ و یکسوئی میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

مثبت اثرات

کافی انسانی صحت پہ مثبت اثرات بھی مرتب کرتی ہے، جو درج ذیل ہیں۔

کینسر کے خلاف کافی حد تک مدافعت کرتی ہے۔ حالیہ ریسرچ میں انگلینڈ کی 60,000 خواتین شامل تھیں، جو کینسر کی مریض تھیں۔ ان میں سے جو خواتین روزانہ 3 سے 4 کپ کافی پیتی تھیں، ان میں 25% بیماری کم ہو گئی تھی۔

5 کپ کافی کے استعمال سے جلد (Skin) کے کینسر کا امکان 35% کم ہو جاتا ہے۔

4 سے زائد کپ کافی گردن اور سر کے کینسر کو 39% کم کرتا ہے۔

کافی میں ایک جز Trigonelline ہوتا ہے، جس میں اینٹی بیکٹیریل اور Anti Adhesive خصوصیات ہوتی ہیں، جو دانتوں کو ٹوٹنے اور خراب ہونے سے محفوظ رکھتا ہے۔

کافی بوڑھی خواتین کی یادداشت کو بہتر بناتی ہے۔ ریسرچ سے ثابت ہوتا ہے کہ 65 سال سے زائد عمر کی خواتین جو روزانہ تین کپ کافی پیتی ہیں، ان کی یادداشت ان خواتین کے مقابلے میں بہتر ہوتی ہے، جو روزانہ ایک کپ یا اس سے کم کافی پیتی ہوں۔

تحقیق سے ثابت ہوتا ہے کہ روزانہ 4 سے 5 کپ کافی پینے سے گٹھیا کے مرض (جوڑوں کا درد) میں 40% کمی ہوتی ہے، جب کہ اس مرض کے امکانات میں 59% کمی آ جاتی ہے۔

جو افراد Gym جاتے ہیں، ان کے اعصاب (Muscle) میں درد شروع ہو جاتا ہے، وہ اس کے لیے مختلف درد کم کرنے والی ادویات استعمال کرتے ہیں۔ اگر وہ جم جانے سے پہلے ایک کپ کافی پی لیں تو درد ہونے کے امکانات 48% کم ہو جاتے ہیں۔

فن لینڈ ایک ایسا ملک ہے، جہاں کافی سب سے زیادہ استعمال ہوتی ہے۔ وہاں کی جانے والی ایک ریسرچ سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ تین سے چار کپ کافی ذیابیطس ٹائپ 2 سے محفوظ رکھتی ہے۔ یہ بیماری عموماً اوسط عمر کے افراد میں جو موٹاپے کا شکار ہوتے ہیں، زیادہ پائی جاتی ہے۔ کافی کے استعمال سے مردوں میں 27% اور خواتین میں 29% ذیابیطس ٹائپ 2 ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

اگر دوا موجود نہ ہو تو کافی کے ذریعے سے استھما (Asthma) کے خطرات کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔

کافی میٹابولزم کے عمل کو تیز کرتی ہے اور کیلوریز کو انسانی جسم میں کم کرتی ہے، اس لیے اس کے استعمال سے وزن میں کمی ہوتی ہے اور موٹے افراد دبلے ہو سکتے ہیں۔

سالِ نو مبارک ہو!

کوئی اچھوتا سا تحفہ، ہو پیار بھرا سندیسہ!

یوں تو کوئی موقع ہو، تہوار ہو، تحفہ دینے کی رسم ہمیں یاد رہتی ہے کہ یہ ہے ہماری تہذیب، ہم اپنے خلوص اور محبتوں کو اسی طرح بڑھاتے ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان اس صفحے پر پیش کر رہا ہے، چند تحائف کی تصاویر تا کہ آپ اپنے پیاروں کو سالِ نو پر کچھ انمول تحفے دے سکیں۔ خلوص کی قیمت کبھی چکائے نہیں چکتی۔ نظر میں رکھئے کیا کچھ تحفے میں دیا جاسکتا ہے۔ چلئے کراچی میں پارک ٹاور، فورم، ڈولمن مال یا لاہور میں فورٹریس اور لبرٹی مارکیٹ، آپ مایوس نہ ہوں گے۔

انار صحت و شِفا کا سامان

یہ گردوں کے مریضوں کے لئے اکسیر پھل ہے

انار معدے اور جگر کی تکلیفوں کے علاوہ گردوں کے مریضوں کے لئے صحت وشفا کا سامان کرتا ہے۔ اس پھل کی اہم خاصیت اس میں کثیر مقدار میں موجود پولی فینولز اینٹی آکسیڈنٹ جزو کا نتیجہ ہوتی ہے جو مریض کے گردوں کے خلیات کو فری ریڈیکلز سے پہنچنے والے نقصانات سے بچاتی ہے۔

امریکن سوسائٹی آف نیفرولوجی کے ایک اجلاس میں گردوں کے لئے انار کے رس کی افادیت کے بارے میں پیش کئے گئے ایک مقالے میں روشنی ڈالی گئی۔ اس سیمینار میں مشی گن یونیورسٹی کے امراض گردہ کے صدر شعبہ ڈاکٹر فرینک بروزئیس نے بتایا کہ انہوں نے اس رپورٹ میں گردوں کے لئے انار سے زیادہ کسی اور شے کے مفید ہونے کے بارے میں نہیں پڑھا۔ یہ ایک حیرت انگیز انکشاف ہے۔

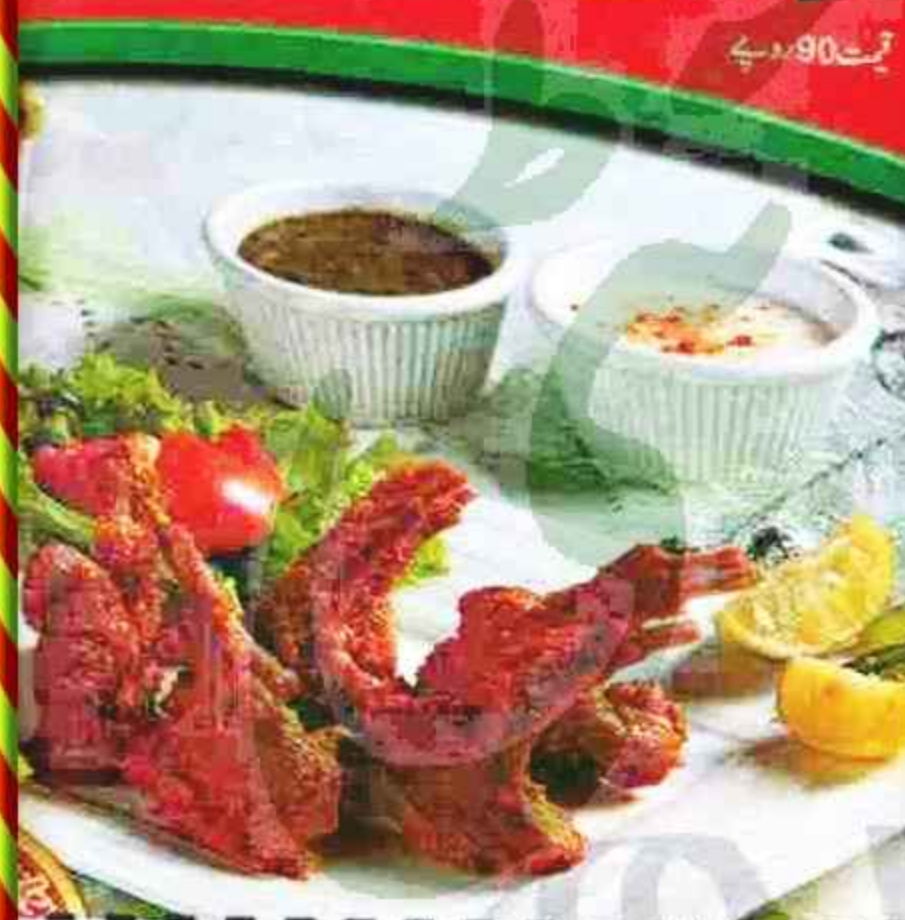
اس قسم کی ایک رپورٹ اسرائیلی ماہرین امراض گردہ نے بھی دی ہے۔ ان کے مطابق ہر ہفتے انار کے رس کے چند پیالے پینے سے گردوں کے انفیکشنز کے امکانات میں نمایاں کمی ہوجاتی ہے۔ واضح رہے کہ امریکہ میں ہر سال ڈایالیسس پر زندہ رہنے والے ساڑھے تین لاکھ مریضوں کی موت کا دوسرا اہم سبب یہی انفیکشنز ہیں۔ اس رپورٹ کے بعد ایک تجارتی کمپنی نے اپنے انار کے رس کے بارے میں دعویٰ کیا ہے کہ اس میں مرض قلب اور مثانے کے غدود کے سرطان کے علاوہ Erectile dysfunction بھی دور کرنے کی صلاحیت ہے۔ البتہ امریکی محکمہ صحت نے اس دعوے کو غلط قرار دیا اور یہ تسلیم کیا ہے کہ یوں تو تمام پھلوں اور سبزیوں مثلاً بلو بیری اور بروکولی میں بھی اینٹی آکسیڈنٹس اجزاء موجود ہوتے ہیں لیکن پچھلے تین برسوں کی رپورٹوں کے مطابق انار کے رس، انار اور اس سے بننے والی دیگر مصنوعات میں اہم جزو پولی فینولز کی سطح سب سے زیادہ موجود ہے۔

گردے کی خرابی اور بیماری کے شکار مریضوں کے لئے یقیناً مؤثر پھل ہے۔ کیونکہ ڈایالیسس کے عمل کے دوران ان کے خون میں فری ریڈیکلز کی سطح بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے ان کے جسمانی ریشوں میں سوجن ہو جاتی ہے۔ تحقیق کے دوران 101 مریضوں کو انار کا اصلی اور (مصنوعی فلیورڈ) رس پلا کر اس کے نتائج کا جائزہ لیا گیا، جس کے مطابق ہفتے میں 3 مرتبہ اصلی رس پینے والے مریضوں کے خون میں ریشوں کی مقدار کم ہوئی اور ورم پیدا کرنے والے اجزاء کی سطح میں بھی کمی واقع ہوگئی۔ اس طرح وہ متواتر علاج سے بچ گئے۔ ایک اور تحقیق کے مطابق انار کا رس پینے والے ایسے مریض جو اسپتال میں زیر علاج تھے ان میں 40% فیصد کمی ہوگئی۔

> ماہرین غذائیت اِس کے اینٹی آکسیڈینٹس اجزء کی کھوج لگانے میں مصروفِ عمل ہیں

انار کے رس کا کوئی ردعمل الرجی کی صورت میں ظاہر نہیں ہوتا لیکن طبی ماہرین کہتے ہیں کہ مریض اپنے خون میں پوٹاشیئم کی درست مقدار کا تعین ضرور کرلیا کریں اور ہمیشہ اپنے ڈاکٹر سے مشورے کے بعد کسی بھی پھل کا رس پیا کریں۔ بے شک انار کے فوائد اپنی جگہ مسلمہ ہیں لیکن سائنسی تحقیقات کا سلسلہ بھی جاری ہے۔ مستقبل قریب میں امکان ہے کہ مزید شفا بخش یا نقصان دہ اجزاء سامنے آئیں گے۔

ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ صدیوں سے انار میں یہ خصوصیات پائی جاتی تھیں اور اس میں بھی دیگر کئی پھلوں کے مانند اینٹی آکسیڈینٹس اجزء موجود ہیں لیکن اصل کام ان تمام شفا بخش اجزاء کا کھوج لگانا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان اور آپ

'ڈالڈا کا دسترخوان' آپ سب کا جانا پہچانا اور منفرد کوکنگ میگزین ہے جسے مزید بہتر بنانے کے لئے یہ سروے پیش خدمت ہے اور ہم امید کرتے ہیں کہ اپنے پیارے میگزین کے لئے آپ اپنے قیمتی وقت میں سے چند لمحات ضرور نکالیں گے۔ ڈالڈا کا دسترخوان پسند کرنے کی وجوہات کو درج ذیل سوالات پر ✓ لگا کر وضاحت کریں۔

(۱) اس کا جاذب نظر سرورق ☐

(۲) منفرد اور آسانی سے بنائی جانے والی تراکیب ☐

(۳) کاغذ کا معیار ☐

(۴) لے آؤٹ ڈیزائننگ ☐

(۵) اس میں شامل کمپیٹیشن ☐

(۶) فیشن کے صفحات یا شاپنگ گائیڈ ☐

(۷) افسانے یا مختصر کہانیاں ☐

(۸) آرٹیکلز میں آپ کی پسند:

(ا) سیاحت سے متعلق ☐

(ب) صحت سے متعلق ☐

(ج) خوبصورتی سے متعلق ☐

(۹) ٹوٹکے میں آپ کی پسند:

(ا) گھرداری کے بارے میں ☐

(ب) صحت کے بارے میں ☐

(۱۰) انٹرویوز میں آپ کی پسند:

(ا) شیف ☐

(ب) ڈاکٹر ☐

(ج) شوبز کی شخصیت ☐

یا کسی اور وجہ سے: ____________________

____

اور اس کے علاوہ آپ اپنے پسندیدہ ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں کیا دیکھنا چاہتے ہیں: ____________________

____

نام: ____________________

عمر: ____________________

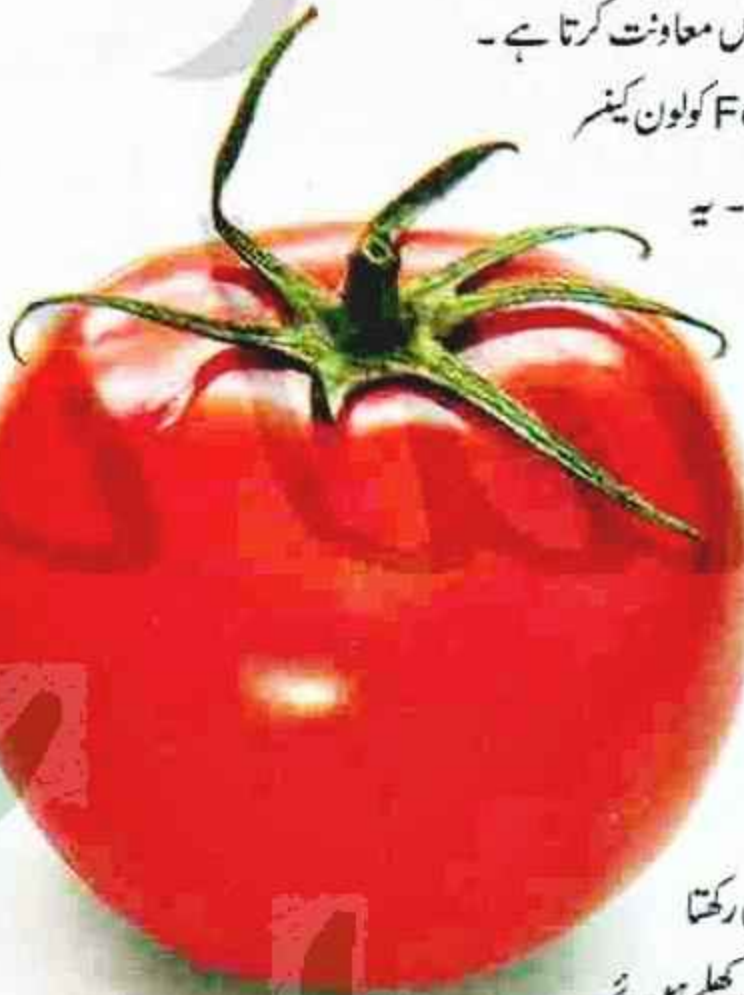
اپنی رائے ہمیں دیئے گئے پتے پر لکھ بھیجیں۔

Revelation Inc.

M-2, میزنائن فلور C-160 اسٹریٹ، توحید کمرشل فیز-5، ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی۔ فون: 6-021-35304425

ٹماٹر، پھل کا پھل سبزی کی سبزی...

اسے گھر میں اُگانا بہت ہی آسان ہے

پکے ٹماٹروں کو دیکھ کر وثوق سے یہ نہیں کہا جاسکتا کہ یہ پھل ہیں یا سبزی؟ شاید یہ من چلے کا سودا ہیں، جی للچائے تو پھل سمجھ کر کھالیں اور چاہیں تو اسے کھانوں کو ذائقے دار بنانے کے لئے استعمال کرلیں، مزے دار چٹنیاں، مربے اور کیچپ بنالیں۔ سلاد کی صورت میں اسے کھانے والے افراد کی بھی کمی نہیں۔ سوال یہ ہے کہ اس میں ایسا کیا خاص ہے؟ جو اسے بے کثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ اپنی طبی خاصیتوں کی وجہ سے بے حد مقبول ہے۔ ٹماٹر میں بہت ہی کم سیچوریٹڈ فیٹ، سوڈیم اور کولیسٹرول شامل ہوتا ہے۔ یہ غذائی ریشوں، وٹامن E, K, C, A پوٹاشیم، مینگنیز، تھیامن، نیاسین، وٹامن B6، فولیٹ، میگنیشیم، فاسفورس اور کاپر سے بھرا ہوتا ہے۔ اس میں موجود غذائی اجزا، وزن کم کرنے کے لئے بہترین تصور کئے جاتے ہیں۔ یہ کم کیلوریز پر مشتمل ہے، اس لئے اسے اپنی غذا میں شامل کرکے جسم کو سڈول بنانے کا خواب پورا کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ تولیدی صحت کو برقرار رکھنے کی خاصیت رکھتا ہے۔ یہ کینسر کے خطرات سے بچاتا ہے۔ بیماریوں کے خلاف مزاحمت کرنے والا اینٹی آکسیڈینٹ ہے۔ یہ اسٹیوپوروسس، دل کے امراض، شریانوں کی تنگی اور خون کے انجماد میں مفید ہے۔ اس کا جوس آنتوں کی سوزش کے لئے اچھا ہے۔ ڈاکٹر ذیابیطس ٹائپ 2 کے مریضوں کو استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ یہ بلڈ شگر کا توازن برقرار رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔ کولیسٹرول لیول کو کم کرتا ہے۔ ٹماٹر میں موجود Folate کولون کینسر سے بچاتا ہے۔ آنکھوں کی بینائی کے لئے مفید ہے۔ یہ بالوں کو مضبوط اور چمک دار بناتا ہے۔ یہ ہڈیوں کی صحت کے لئے اچھا ہے اور دانتوں کے لئے بھی اچھا ہے۔ البتہ گردے کے امراض میں مبتلا افراد کو اس کے بیج کھلانے سے احتیاط کرنے کو کہا جاتا ہے۔ جب کہ غدود بڑھ جانے والے مردوں کے لئے بھی اسے مفید نہیں سمجھا جاتا ہے۔

حسن و صحت

اس کا عرق آپ کی جلد کو گورا کرتا ہے، Ph کو متوازن رکھتا ہے۔ چہرے پر قدرتی سرخی بن کر چمکتا ہے۔ جلد کے کھلے ہوئے مسام بند کردیتا ہے۔ چہرے پر دھوپ کی تپش کے باعث سامنے آنے والے مسائل میں فائدہ دیتا ہے۔ یہ جلد کے لئے بہترین کلینزر اور خون صاف کرنے کی بے مثال خاصیت بھی رکھتا ہے۔

کیلوریز

درمیانے سائز کے ٹماٹر سے 22 اور بڑے سے 36 کیلوریز حاصل کی جاسکتی ہیں۔ اس کے ٹکڑوں سے بھرا ایک کپ 27 کیلوریز فراہم کرتا ہے۔ ایک کپ جوس پینے سے 41 کیلوریز ملتی ہیں، جب کہ ایک چائے کا چمچ ٹماٹو کیچپ آپ کو 15 کیلوریز مہیا کرتا ہے۔

ماہرینِ صحت نامیاتی ٹماٹر استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اگر آپ اپنے گھر میں اسے بونا چاہتی ہیں تو کچھ باتیں ذہن میں رکھیں۔

اسے سایہ دار جگہ پر نہ بوئیں۔

ٹماٹر کا پودا اگاتے وقت ایسی جگہ کا انتخاب نہ کیجئے، جہاں سورج کی روشنی نہ پڑتی ہو کیونکہ یہ ایسا پودا ہے جو سورج کی روشنی میں نشوونما پاتا ہے۔ اگر آپ نے ایسا نہ کیا تو اس کی بڑھوار رک جائے گی یا یہ مرجھا جائے گا۔ تجربہ کار مالی بتاتے ہیں کہ اس پودے کو تقریباً 7 گھنٹے کی دھوپ درکار ہوتی ہے۔ پھل تیار کرنے والے پودوں کو توانائی کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے، جو یہ سورج کی روشنی سے حاصل کرتے ہیں۔

غذا کی زیادتی

بعض افراد غذا کی زیادتی کے باعث اس کی نشوونما کو روک دیتے ہیں۔ اگر آپ اسے پھلتا پھولتا دیکھنا چاہتے ہیں تو ایسے Fertilizer کا انتخاب کریں جو نائیٹروجن سے بھرپور ہو۔ اس کی بدولت پتے bloom کریں گے۔

پانی توازن کے ساتھ دیجئے

پودوں کو نشوونما پانے اور پھل دینے کے لئے کیلشیئم کی ضرورت ہوتی ہے، خاص کر ٹماٹر کے پودے کو۔ جب پودے کے چاروں اطراف کی مٹی خشک ہوجاتی ہے تو ایسی صورت میں مٹی میں کیلشیئم کی مقدار محدود ہوجاتی ہے۔ یوں غذا پودے کی جڑوں کو نہیں ملتی اور پودا خشک ہونے لگتا ہے۔ اس لئے اسے پانی دینا ضروری ہوتا ہے۔ لیکن اسے ہمیشہ مناسب مقدار میں پانی دیجئے۔

وبائی حشرات پر قابو پائیں

عام طور پر کیڑے مارنے کے لئے کیمیکل اسپرے کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر آپ ٹماٹر اگانے جارہے ہیں تو خیال رہے کہ کیڑے مکوڑے ان پودوں سے متاثر ہوتے ہیں اور وہ پودے اور اس میں لگنے والے پھل کو خراب کرسکتے ہیں، اس لئے نرسری سے پتہ کرلیں کہ پودے کو کیڑے لگنے سے کس طرح بچایا جائے؟ کیمیکل اسپرے مناسب ہے یا نہیں، کیونکہ یہ کھانے میں استعمال کیا جائے گا۔

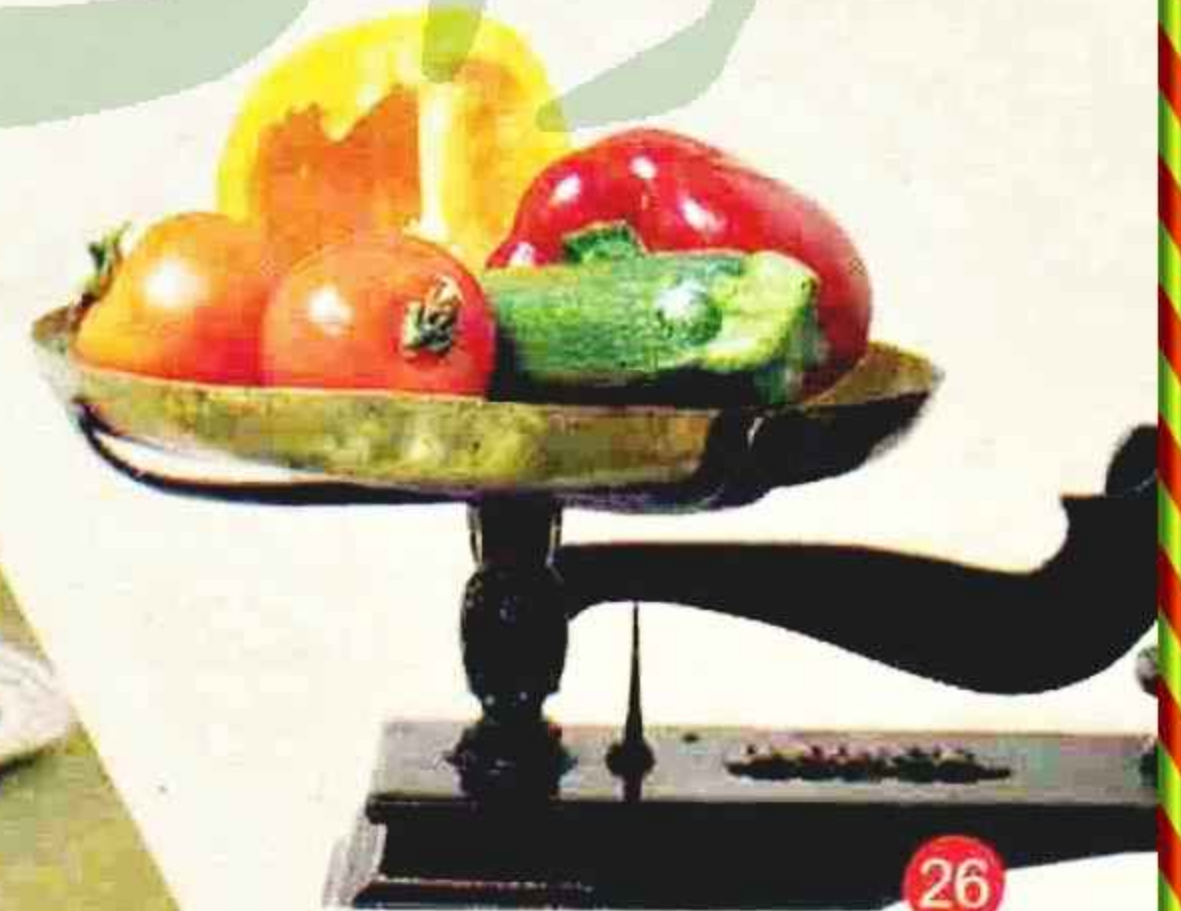
بونے کا آسان طریقہ

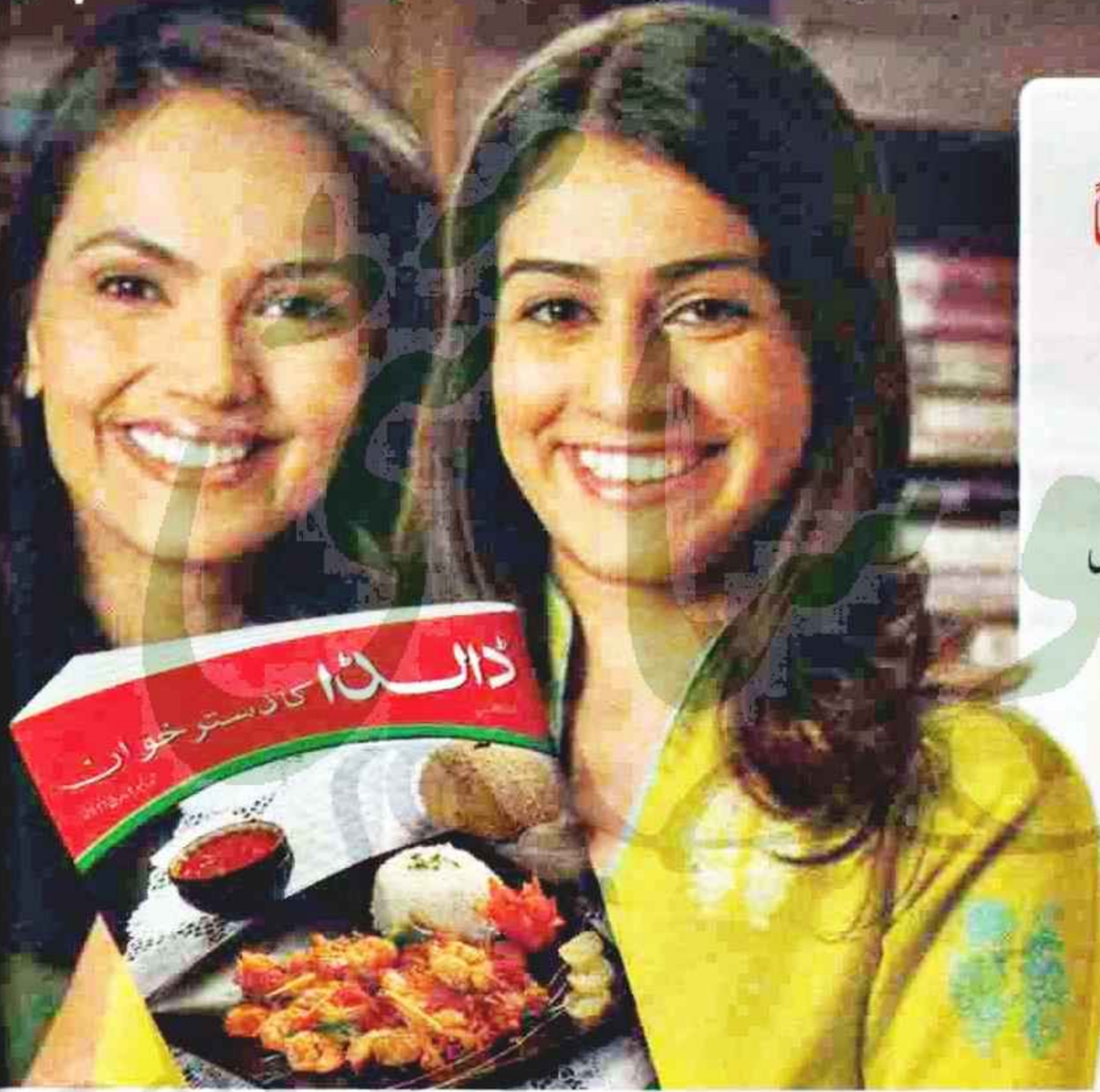
ٹماٹر کے بیج نکال کر خشک کرلیجئے۔ بوئے جانے والے بیجوں کی پڑیا 10 روپے میں ایمپریس مارکیٹ سے بھی مل جائے گی۔ لیکن اُس سے صحت مند بیج طلب کریں۔ بیج بوتے ہوئے خیال رہے کہ موٹے بیج زمین میں زیادہ دب جائیں تب بھی کونپلیں پھوٹ نکلتی ہیں کیونکہ وہ طاقتور ہوتے ہیں مگر چھوٹے بیج زمین سے ایک انچ اندر بوئیں۔ انہیں شاور سے پانی دینا زیادہ بہتر طریقہ ہے۔ اگر آپ پائپ سے پانی دیں گے تو اس کے پریشر سے مٹی اور کھاد بیج کے اوپر سے ہٹ جائے گی اور نتیجتاً بیج نہیں اگے گا۔ اس کے بیج کی کھال بڑی نازک ہوتی ہے اور پانی لگ جائے تو کھال گل جاتی ہے، اس لئے پانی دینے میں احتیاط برتنی چاہئے۔ بیج بوئے جانے والی زمین اگر بہت خشک ہے تو روزانہ پانی دینا ہوگا۔ اگر زمین قدرے نم رہتی ہے تو ایک دن چھوڑ کر بھی پانی دیا جاسکتا ہے۔ ٹماٹر بونے کے چھ سے آٹھ دن بعد اس کی ننھی ننھی کونپلیں آپ کا خیر مقدم کریں گی۔ اس پودے میں ایک سے ڈیڑھ مہینے کے اندر اندر ٹماٹر آنے لگیں گے، صحت بخش اور تازہ ٹماٹر جو ہمارے گھروں میں شوق سے کھائے جانے والے ہر کھانے کی ضرورت ہیں۔

ڈائٹنگ کی 25 غلطیاں

جن پر قابو پا کر آپ کا وزن بھی آئیڈیل ہو سکتا ہے

اگر آپ پر دبلا ہونے کا جنون طاری ہو جائے تو آپ سنجیدگی سے اپنا جائزہ بھی لیں گے اور کھانے پینے میں احتیاط بھی کرنی شروع کر دیں گے۔ لیکن یہ کام ایک دن کا نہیں ہے۔ ہم میں سے بہت سے لوگ اپنا آئیڈیل وزن اسی لئے نہیں حاصل کر پاتے کیونکہ اس دوران بہت سی غلطیاں کرتے ہیں مثلاً

1 - آج کھا لوں کل سے ڈائٹ پر جانا ہے۔
2 - کیا ہر روز سوپ پر گزارا کرنا ہوگا کیا اس طرح پیٹ بھرے گا؟
3 - ہر بار کیلوریز گنتے رہنا اعصابی طور پر تھکا دیتا ہے۔
4 - بار بار وزن کرنے سے دل کو تسلیاں دینا کہ وزن کچھ تو کم ہوا ہی ہے۔
5 - چکنائی والی اشیاء کم کر کے پاستا ڈبل روٹی یا آلو کے چپس کھا کے تروتازگی محسوس کرنا۔
6 - تازہ غذاؤں کے بجائے پروسیسڈ کھانے زیادہ کھانا اور سمجھ لینا کہ ڈائٹ پلان پر عمل ہو رہا ہے۔
7 - سبزیوں کو ڈیپ فرائی کر کے کھانا۔
8 - باقاعدہ اور منظم انداز میں ڈائٹ پلان پر عمل نہ کرنا۔
9 - دوسروں کو الزام دینا کہ ہمارے سامنے اچھی اچھی غذائیں کھا رہے ہو جب کہ ہم ڈائٹ پر ہیں۔
10 - کھانے کا آخری نوالہ تک کھا لینا اور پلیٹر صاف کر کے دسترخوان سے اٹھنا۔
11 - اپنی گنجائش سے زیادہ کھانا علیحدہ کرنے کا خیال ستانا۔
12 - ناشتہ نہ کرنا اور دن بھر کچھ نہ کچھ کھاتے رہنا۔
13 - قوت ارادی کا کمزور پڑ جانا اور کھانوں کی خوشبوؤں کا تعاقب کرتے ہوئے کچن یا دسترخوان پر لپکنا۔
14 - اچھی بھلی احتیاط کرتے کرتے بداحتیاطی شروع کر دینا۔
15 - نباتی چائے، ادویات اور سلمنگ پاؤڈر پر یقین کر لینا کہ یہ فالتو چربی گھلا دیں گے۔
16 - ورزش کو بوجھ سمجھنا اور وقت نہ ہونے کا بہانہ کر کے اسے چھوڑ دینا۔
17 - کھیل کود میں حصہ لینے کے بجائے دور سے بیٹھ کے دیکھنا۔
18 - کھانا پکاتے ہوئے چکھتے رہنا اور دعوتوں میں برتن سمیٹتے ہوئے بچا ہوا کھانا کھا لینا۔
19 - کسی دن تہوار یا تقریب کے علاوہ بھی کوکیز پائیز اور کیک بنانا اور ضرورت سے زیادہ کھا لینا۔
20 - ہر بار اپنی پسند کا میٹھا ہونا تا کہ آپ خوشی سے کھا سکیں۔
21 - مہمانوں اور بچوں کے لئے جنک فوڈ خریدنا اور اسے خود کھا لینا۔
22 - ڈائٹنگ باقاعدگی سے جاری رہے اور طرز زندگی بھی نہ بدلے۔
23 - صحت مند طرز زندگی کے بارے میں کسی سنجیدہ تصور کا نہ پایا جانا۔
24 - کوئی سپلیمنٹ یا وٹامنز نہ لے کر ڈائٹ پر چلے جانا۔
25 - آنے والی کسی کل میں سنجیدہ ہو کر اپنے بارے میں سوچنا اور وہ کل کب آئے گی؟ کیا کل بھی کبھی آیا کرتی ہے؟ آج ہی کیوں نہ سوچ لیں!

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیشِ نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اُٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر۔ 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name	____________	نام
Address	____________	پتہ
	____________	
Phone No	____________	فون نمبر
Email	____________	ای میل

مفت کال کریں 0800-32532 یا خط لکھیں P.O.Box 3660 کراچی، پاکستان
یا ای میل کریں dalda.advisory@daldafoods.com

میری ایڈیلیڈ لپروسی سینٹر کی روحِ رواں ڈاکٹر رُتھ فاؤ

52 برس سے پاکستان میں جذام کے خلاف جہاد کر رہی ہیں

سحر حسن

رتھ کیتھیرینا مارتھا فاؤ 9 ستمبر 1929 کو ایسٹ جرمنی میں پیدا ہوئیں۔ انہوں نے 1950ء میں جرمنی کی Mainz اور Marburg یونیورسٹیوں سے میڈیسن کی تعلیم مکمل کی، پھر انہوں نے اپنا ناتا مذہبی آرڈر Daughters of The heart of mary سے جوڑ لیا۔ جن کے تحت ایک گروپ اپنے آپ کو انسانیت کی خدمت کے لئے وقف کر دیتا ہے۔

30 برس کی ڈاکٹر رتھ فاؤ 8 مارچ 1960ء کو کراچی پہنچیں، انہوں نے میکلوڈ روڈ لپروسی کالونی کے کمیونٹی ہاؤس کا چند ہفتے جائزہ لیا۔ اس دوران کراچی کے مین ریلوے اسٹیشن کے قریب غربت اور افلاس کے ہاتھوں بے بس افراد جذام کے مرض میں مبتلا پڑے تھے، اس وقت جذام کی بیماری لاعلاج تھی اور لوگ مریضوں سے نفرت کرتے تھے۔ یہ منظر دیکھ کر انہوں نے لکڑی کے سائبان تلے جذام کے خلاف اپنی جدوجہد کا آغاز کیا۔ تین برس میں یہ ایک جدید اسپتال کی شکل اختیار کر گیا۔ 8 سال کی کوششوں کے بعد انہوں نے حکومت وقت کے ساتھ مل کر نیشنل لپروسی کنٹرول پروگرام شروع کیا اور 1996ء میں جذام جیسے موذی مرض پر قابو لیا۔

پاکستان بھر میں میری ایڈیلیڈ لپروسی سینٹر کی 157 شاخیں سرگرم ہیں۔ MALC کے 11 خودمختار سینٹر کراچی میں ہیں، جبکہ 144 مراکز ملک بھر کے صوبائی محکمہ صحت کے اشتراک سے کام کر رہے ہیں جو کہ نیشنل لپروسی کنٹرول پروگرام کا حصہ ہیں۔ کراچی سے باہر لپروسی کلینکس ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر اسپتالوں سے منسلک ہیں۔ سندھ کی برانچیں ٹھٹھہ، بدین، دادو، حیدرآباد، سکھر، لاڑکانہ اور کندھ کوٹ میں واقع ہیں۔ اس کے علاوہ بلوچستان، خیبر پختونخوا، آزاد کشمیر، گلگت، بلتستان کے مختلف علاقوں میں بھی گورنمنٹ کے اشتراک سے کلینکس مریضوں کو علاج کی مفت سہولیات فراہم کر رہے ہیں۔

یہاں پہنچنے والے مریضوں کی مکمل صحت یابی کا تناسب 90 فیصد ہے۔ یہی نہیں بلکہ نیشنل لپروسی کنٹرول پروگرام کو پبلک پرائیویٹ پارٹنر شپ کا ایک کامیاب ماڈل سمجھا جاتا ہے۔ اس اشتراک کے تحت گورنمنٹ جگہ، ورکرز کی تنخواہیں دیتی ہے جبکہ MALC ادویات، سینٹر چلانے کے اخراجات، ٹریننگ، الاؤنس اور فیلڈ ورک کے لئے ٹرانسپورٹ فراہم کرتا ہے۔ پنجاب میں ایڈ ٹو لپروسی پیشنٹس ALP سرگرم ہے، یہ ادارہ بھی میری ایڈیلیڈ لپروسی سینٹر کے طریقہ کار کے تحت ہی کام کر رہا ہے، اس لئے MALC وہاں کام کرنے کی ضرورت محسوس نہیں کرتا۔

نیشنل ٹریننگ انسٹی ٹیوٹ آف لپروسی پاکستان میں لپروسی کی تعلیم و تربیت دینے والا ایک معتبر انسٹی ٹیوٹ ہے۔ یہاں میٹرک سائنس کے بعد دو سال کا کورس کروایا جاتا ہے۔ مقامی افراد کی دلچسپی کو مدنظر رکھتے ہوئے کراچی میں ٹریننگ دی جاتی ہے تاکہ وہ اپنے علاقوں میں جا کر کام کریں۔ گورنمنٹ اپنے عملے کو بھی ٹریننگ کے لئے بھیجتی ہے۔ ہر 5 سال بعد تین مہینے کی ری فریشر ٹریننگ دی جاتی ہے۔ ڈیڑھ مہینے کی تھیوری کلاسز کے بعد اسائنمنٹ دے کر فیلڈ میں واپس بھیج دیا جاتا ہے۔ گورنمنٹ اسپتالوں میں کھلے سینٹرز میں سینئر لپروسی ٹیکنیشن انچارج کی ذمے داریاں نبھاتا ہے۔

MALC کے بجٹ کا 40 فیصد حصہ German leprosy & TB relief association، 30 فیصد دوسرے بین الاقوامی ڈونرز اور MALC کے خیر خواہ، 27 فیصد کارپوریٹ، مقامی ڈونرز اور زکواۃ دینے والے جبکہ 3 فیصد فنڈز گورنمنٹ آف پاکستان فراہم کرتی ہے۔ 2000 میں جذام کے رجسٹرڈ مریضوں کی تعداد ملک بھر میں 1069 تھی۔ ڈاکٹر رتھ کی مسلسل محنت، لگن اور جدوجہد کا نتیجہ ہے کہ 2010ء میں یہ تعداد گھٹ کر 413 رہ گئی ہے۔

اس وقت MALC کی ٹیم 520 ممبران پر مشتمل ہے، جس میں ڈاکٹرز، لپروسی ٹیکنیشنز، میڈیکل اسٹاف اور انتظامیہ کے افراد شامل ہیں۔ ڈاکٹر رتھ فاؤ ایک ایسی شخصیت ہیں، جنہوں نے اپنی زندگی انسانیت کی خدمت کے لئے وقت کر دی۔ 52 برس پہلے انہوں نے اپنے وطن کو خیرباد کہا اور اس وقت سے لے کر آج تک پاکستان میں جذام، ٹی بی اور بلائنڈنیس کے مریضوں کی زندگی کے بجھتے چراغوں کو روشن کر رہی ہیں، اس کے علاوہ آپ آج 82 سال کی عمر میں بھی ہر مشکل حالات میں پاکستان کی عوام کی مدد کو پہنچتی ہیں۔ ان کی خدمات کو سراہنے کے لئے انہیں قومی اور بین الاقوامی سطح پر ان گنت میڈلز، اسناد اور ایوارڈ سے بھی نوازا گیا۔

ذکر کچھ اہم ایوارڈز کا

23 مارچ 2011ء کو ان کی خدمات کے اعتراف میں انہیں ''نشان قائداعظم ایوارڈ'' دیا گیا۔ یہ ایوارڈ صدرِ پاکستان سے وصول کیا۔

2006ء میں صدر پاکستان نے انہیں ''لائف ٹائم اچیومنٹ ایوارڈ'' دیا۔

2002ء میں فلپائن حکومت نے انہیں Ramon Magsaysay Award سے نوازا۔

1991ء میں امریکا نے Damien-Dutton ایوارڈ دیا، جبکہ 1989ء میں گورنمنٹ آف پاکستان کی طرف سے ''ہلال پاکستان''، 1979ء میں آپ کو ''ہلال امتیاز'' اور 1969ء میں ''ستارۂ قائداعظم'' بھی دیا گیا۔

علاج و معالجے کے حوالے سے مزید معلومات کے لئے مریض شاہراہِ لیاقت صدر کراچی میں واقع MALC سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ فون نمبر: 021-35684151، 021-35682706، ہیلپ لائن: 021-35216298

جذام سے خوف لاعلمی کا نتیجہ ہے

لپروسی کے ماہرین بتاتے ہیں

میری ایڈیلیڈ لپروسی سینٹر کے ماہرین کے مطابق جذام کم لگنے والی بیماری ہے اور چھوت کی بیماری نہیں ہے۔لوگوں میں پائے جانے والا خوف لاعلمی کا نتیجہ ہے۔ایک مخصوص جراثیم ''mycobacterium leprae'' اس بیماری کا باعث بنتا ہے اور صرف ایسے لوگ اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں جن کے جسم میں اس خاص جراثیم کے خلاف قوت مدافعت میں کمی واقع ہوجاتی ہے۔البتہ یہ بیماری زیادہ تیزی سے لگنے والی بیماریوں مثلاً ٹی بی یا پھر ٹائیفائیڈ جتنی مہلک نہیں ہے۔اگر گھر کا کوئی ایک فرد اس بیماری میں مبتلا ہے تو ضروری نہیں کہ یہ باقی گھر والوں کو لگ جائے۔جذام کا جراثیم خاص کر جلد اور نسوں پر حملہ کر کے بازوؤں، ٹانگوں اور ہاتھ پاؤں کو متاثر کرتا ہے۔

بیماری کی علامات

جلد پر ہلکے سفید یا پھر سرخی مائل نشانات نمودار ہونے لگتے ہیں جن میں خارش ہوتی ہے۔مختلف مریض الگ الگ کیفیت کا ذکر کرتے ہیں مثال کے طور پر بعض کی متاثرہ جلد سُن ہونا شروع ہوجاتی ہے، نسوں کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔کچھ کو ایسا لگتا ہے جیسے دھبے کی جگہ پر کیڑا رینگ رہا ہو، بعض مریضوں کو سوئیاں چبھنے کا احساس ہوتا ہے۔چبھن، چوٹ، گرم ٹھنڈا محسوس کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے، ہاتھ پاؤں کے پٹھوں کی گرفت کمزور پڑنے لگتی ہے۔اکثر مریض بتاتے ہیں کہ ہاتھوں میں چھالے پڑ گئے۔کیس ہسٹری جاننے کے بعد پتہ چلتا ہے۔خاتون نے باورچی خانے میں تیز گرم کیتلی اٹھائی اور انہیں پتہ ہی نہیں چلا، ایک بوڑھے بابا دھوپ سے دہکتے فرش پر ننگے پاؤں چلتے رہے انہیں معلوم ہی نہیں کہ ان کے پاؤں میں چھالے کیسے ہوگئے۔بروقت علاج نہ کروایا جائے تو یہ زخم زیادہ گہرے بھی ہوجاتے ہیں، ہڈیوں تک پہنچ کر انہیں گلا دیتے ہیں۔ہاتھوں یا پیروں کی ہیئت متاثر ہوجاتی ہے۔پٹھوں کی کمزوری کے سبب انگلیاں ٹیڑھی ہوجاتی ہیں۔روٹی کا نوالہ توڑنا، قمیض میں بٹن لگانا مشکل ہوجاتا ہے۔

کن علاقوں کے افراد زیادہ متاثر ہوتے ہیں

کراچی کے گنجان آباد علاقوں اور کچی بستیوں سے تعلق رکھنے والوں کی اکثریت ہمارے ہاں آتی ہے۔ایسے علاقے جہاں ہوا کا گزر نہیں ہے، لوگ قریب قریب رہتے ہیں، کم آمدنی والا طبقہ زیادہ سامنے آتا ہے۔میری ایڈیلیڈ لپروسی سینٹر (MALC) کے ڈاکٹر بتاتے ہیں کہ اورنگی سے ایک کڑھائی کرنے والے ہنرمند شخص کے ہاتھوں میں سوئی میں دھاگا ڈالنے کی گرفت نہیں تھی اور اس کا ذریعہ معاش اس کے ہاتھ کا ہنر ہی ہے اس طرح وہ مفلوج ہوجائے گا، اس لئے جذام ان بیماریوں میں سے ایک نظر آتی ہے جو فوری طور پر کام کرنے کی صلاحیت اور معاشی بدحالی کا شکار غریب طبقے کا روزگار متاثر کرتی ہے۔

مریضوں میں پایا جانے والا خوف اور معاشرتی رویہ

اس بیماری سے خوف مضبوط اعصاب کے مالک افراد میں قدرے کم ہے، پڑھے لکھے گھرانے کے افراد کو جب یہ پتہ چل جاتا ہے کہ انہیں جذام ہوگیا ہے تو وہ اپنے رشتے داروں تک کو نہیں بتانا چاہتے۔ماں باپ اپنے بالغ بچوں سے چھپاتے ہیں۔ایک شادی شدہ بچوں کی ماں اپنے شوہر کی چق چق سے تنگ آ گئی جن کا کہنا تھا کہ تمہارا رنگ گہرا اور دانے ہو رہے ہیں، دوائیں کھانے سے فائدہ نہیں ہو رہا، ذہنی دباؤ میں مبتلا ہو کر وہ خاتون اپنے بچوں کو لے کر ماں باپ کے ہاں چلی گئی۔اسی طرح ایک بیوی نے جذام کے شکار شوہر سے علیحدگی اختیار کرلی۔

مکمل علاج کا دورانیہ اور اخراجات

بیماری کی جلد تشخیص ہوجائے تو 6 مہینے لگتے ہیں، انفیکشن زیادہ ہونے کی صورت میں دو سال کا عرصہ بھی لگ سکتا ہے۔علاج پر 4500 روپے سالانہ اخراجات آتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر، ادویات

اس بیماری کے لئے کوئی مؤثر ترین ویکسین مارکیٹ میں نہیں آئی ہے جسے کھا کر ایسے مخصوص علاقوں میں جاتے ہوئے محفوظ رہا جاسکے۔جہاں تک ممکن ہو اس مرض کی جلد از جلد تشخیص کو ممکن بنایا جائے تاکہ بروقت علاج شروع ہوجائے۔اس وقت تک W H O کی ہدایات کے مطابق دنیا بھر میں تین طرح کی دوائیں مریضوں کو دی جارہی ہیں۔یہ علاج 1983ء میں متعارف ہوا اور اس قدر کامیاب دیکھا گیا کہ اس کی ایک ہی خوراک سے 98 فیصد جراثیم ختم ہوجاتے ہیں پھر اس مریض سے بیماری پھیلنے کا امکان نہیں رہتا۔نئی تحقیقات واضح کرتی ہیں کہ آبادی کی ایک بڑی تعداد کو قدرتی طور پر یہ بیماری نہیں ہوگی کیونکہ ان میں اس بیماری کے خلاف قوت مدافعت ہوتی ہے۔بروقت تشخیص اور علاج پر زور دیا جائے تو یہ بیماری قابل علاج ہے۔

مرض پر قابو پانے سے کیا مراد ہے

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن نے کہا کہ پاکستان EMRO ریجن کا پہلا ملک ہے، جس نے 1996 میں جذام پر قابو پانے کا ہدف پورا کر لیا تھا۔ان کے اندازے کے مطابق اگر 10000 کی آبادی سے ایک مریض ظاہر ہو رہا ہے تو یہ خطرے کی بات نہیں۔اس لئے اُس وقت سے لپروسی سینٹر دوسرے فیر لیعنی بیماری کے خاتمے کے لئے مصروف عمل ہے۔

اس مرض سے خوفزدگی اور مریضوں سے نفرت کے خاتمے کے لئے ورلڈ لپروسی ڈے ہر سال جنوری کے آخری اتوار کو منایا جاتا ہے

تازہ ترین تحقیقاتی صورتحال

دراصل یہ ترقی یافتہ ملکوں کی بیماری نہیں ہے، یہی وجہ ہے کہ نئی ادویات اور تحقیق سامنے نہیں آرہی ہے۔بڑے ملکوں کے مقامی افراد کو کینسر، ٹی بی یا ایڈز سے خطرہ ہے، اس لئے ان امراض کے علاج معالجے کے حوالے سے دلچسپی نظر آتی ہے اور تحقیقات بھی سامنے آتی رہتی ہیں۔

یونیورسٹیوں میں جذام کی تعلیم

تاحال اس بیماری کا الگ سے شعبہ نہیں ہے، البتہ پچھلے 5 برس سے جو ڈاکٹر جلد کے شعبے میں اسپیشلائزیشن کر رہے ہیں، ان کے امتحان میں لپروسی کو لازمی حصہ قرار دیا گیا ہے۔دیکھنے میں آیا ہے کہ نوجوان ڈاکٹر جن کی کافی تعداد گورنمنٹ اور پرائیویٹ اسپتالوں میں تعینات ہے، وہ اب اس مرض کی تشخیص میں معاون ثابت ہو رہے ہیں اور ایسے مریضوں کو بروقت علاج کے لئے میری ایڈیلیڈ لپروسی سینٹر بھیج رہے ہیں۔نئے ڈاکٹروں کی ذاتی دلچسپی سے مریضوں میں بیماری بڑھنے کا تناسب کم ہو رہا ہے۔

یہ کیا؟ 40 سال کی عمر سے گھبرا گئیں

آپ بھی جاذبِ نظر اور اسمارٹ ہو سکتی ہیں

صفورا خیری

زندگی کسی سے وفا نہیں کرتی، وقت کے ساتھ ساتھ سب کچھ بدل جاتا ہے۔ بڑھتی ہوئی عمر مرد کے لئے کبھی مسئلہ نہیں بنتی لیکن مسئلہ یہ ہے کہ خواتین جو اپنے آپ کو مشکل ہی سے عمر رسیدہ مانتی ہیں، اس مسئلے پر سخت پریشان رہتی ہیں۔ اس کے لئے ان کو مختلف بیوٹی سیلونز اور سلمنگ سینٹروں سے رجوع کرنا پڑتا ہے لیکن تا کب؟ ایسا تو خیر ممکن نہیں ہے کہ آپ ہمیشہ بیس تیس سال کی نظر آئیں مگر یہ ممکن ہے کہ آپ چالیس پچاس سال کی عمر میں بھی جاذبِ نظر، اسمارٹ اور ایکٹو نظر آئیں۔ اس کے لئے آپ کو سب سے پہلے اپنے فیگر پر توجہ دینی پڑے گی بلکہ فیگر پر تو آپ کو نوجوانی میں بھی توجہ دینی ہوگی کیونکہ ہوتا یا آپ کو آپ کی عمر سے کئی برس آگے لے جائے گا۔

عمر کا اندازہ ہاتھوں اور گردن سے ہوتا ہے اس کے علاوہ آنکھوں کے گرد جھریاں بھی آپ کی عمر کی چغلی کھاتی ہیں۔ اپنے چہرے پر خوبصورت تاثرات لانے کے لئے آپ کو سب سے پہلے ایک دلکش مسکراہٹ کو اپنانا ہوگا کیونکہ اگر آپ پریشان رہتی ہیں اور اپنے تاثرات کو چھپانے میں ناکام ہیں تو فکر و تفکرات آپ کو سنجیدہ اور بزرگ بنا دیں گے۔ ہمیشہ اپنے سے کم عمر کی خواتین میں بیٹھیں تا کہ آپ بھی انہی کے ایج گروپ کا حصہ بن جائیں مگر اس کے لئے آپ کو اپنے آپ کو مین ٹین کرنا پڑے گا تا کہ جس حلقے یا جس محفل میں آپ اٹھتی بیٹھتی ہیں، وہ آپ ہی کا سرکل معلوم ہو۔

آپ اپنی جلد کا اندازہ لگائیے کہ وہ کیسی ہے، روکھی، خشک بے جان یا چمکتی ہوئی ترو تازہ، بے داغ؟ اگر اسے ٹریٹمنٹ کی ضرورت ہے تو فوری طور پر گھریلو ٹوٹکے آزمائیے یعنی کچے دودھ اور بالائی سے، بیسن اور لیموں سے چہرے کی صفائی کیجئے۔ اگر جلد ڈھیلی پڑ گئی ہو تو ماسک کا استعمال مسلسل رکھئے۔ یہ ماسک آپ انڈے کی سفیدی کا بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ اسی طرح تازہ سبزیاں، جوسز اور پھل آپ کی رنگت کو نکھار دیں گے۔ لباس کے انتخاب میں البتہ احتیاط برتیں اگر آپ لڑکیوں کی طرح سرخ جینز اور فیروزی اسکرٹ پہنیں گی تو یقیناً محفل میں مضحکہ خیز بن جائیں گی۔ کم عمر نظر آنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ میں بردباری اور وقار نہ ہو۔ آپ ساری یا جدید تراش خراش کے لباس استعمال کر کے ہی خوش لباس خواتین میں شامل ہو سکتی ہیں۔ بالوں کی تراش خراش بھی آپ کی عمر میں بڑا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اگر آپ جوڑا بنائیں گی تو یقیناً زیادہ بڑی نظر آئیں گی۔ بہ نسبت اس کے کہ آپ اپنی ماہر حسن سے مشورہ کر کے بالوں کی کٹنگ اس طرح کروائیں کہ آپ کے شارٹ بال رہیں لیکن کندھوں سے نیچے یا کندھوں کے اوپر نہیں، آپ سائیڈ میں دو چھوٹے کلپ لگا کر اپنا اسٹائل بدل سکتی ہیں۔ اسی طرح سب سے زیادہ توجہ آپ کو اپنے دانتوں، گردن اور ہاتھ پر دینی ہوگی۔ اگر آپ کے دانت خراب ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ کے نمبر ویسے ہی مائنس ہو گئے، صاف اور چمکدار دانت آپ کو آپ کی عمر سے کم ظاہر کریں

چہرے پر دلکش مسکراہٹ سجائیں، ہمیشہ اپنے سے کم عمر خواتین کے ساتھ بیٹھیں تا کہ آپ بھی انہی کے ایج گروپ کا حصہ بن جائیں

گے۔اس کے علاوہ گردن کی ورزش اور مساج سے گردن پر پڑی ہوئی لکیریں غائب ہو جائیں گی۔

ہاتھوں پر روزانہ سوتے وقت لوشن لگانے سے ہاتھ نرم اور ملائم رہیں گے۔ برتن مانجھنے سے اکثر خواتین کے ہاتھ بدنما ہو جاتے ہیں اس لئے اگر آپ کو برتن مانجھنے پڑتے ہیں تو ہمیشہ دستانے استعمال کریں بصورت دیگر آپ کی انگلیوں کی جلد کٹ پھٹ جائے گی اور ہاتھ بدنما نظر آئیں گے۔ اس کے ساتھ ساتھ چالیس سال سے زیادہ عمر کی خواتین کو ہر سال اپنا طبی معائنہ ضرور کروانا چاہئے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ کہیں وہ خون کی کمی کا شکار تو نہیں، کیا بلڈ پریشر نارمل ہے؟ اگلے مرحلے میں اپنے روزمرہ کے معمولات پر نظر ڈالئے اور اس بات کو یقینی بنایئے کہ آپ کو آرام اور سکون کے لئے خاصا وقت مل سکے۔ اگر آپ ملازمت پیشہ خاتون ہیں تب آپ کو اپنے لئے سونے سے پہلے بھی کم از کم 30 منٹ آرام کے لئے ضرور نکالنے ہوں گے۔ اسی طرح اگر رات کو کسی تقریب میں جانا ہے تو تیاری سے قبل دس بیس منٹ کا آرام آپ کے لئے بہت ضروری ہے۔

حسن کا ایک محافظ غسل بھی ہے جو جسم کے مسام کھول دیتا ہے اور انہیں اس بات کی اجازت دیتا ہے کہ وہ جسم کے فاسد مادے خارج کردے۔ اپنے وزن کے ساتھ ساتھ اپنے جسم کی پیمائش کو بھی چیک کریں۔ آپ کا جو بھی وزن ہو اس سے 5 پونڈ زیادہ نہیں بڑھنا چاہئے۔

چالیس برس کے بعد اپنے پیروں اور ہاتھوں پر خاص طور پر توجہ دیں۔ آخر میں غذا کا بھی تذکرہ ہو جائے، اپنی عمر کے مطابق کھائیں۔ حسن کو برقرار رکھنے کے لئے اس عمر میں متوازن غذا جس میں تازہ پھل اور سبزیاں شامل ہوں، زیادہ استعمال کریں اور سرخ گوشت کا استعمال کم کردیں۔ ایسی غذا کو اپنی روزمرہ زندگی کا حصہ بنالیں جو وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور ہو اور ان میں پروٹین بھی وافر مقدار میں ہو۔ اس کے علاوہ چائے، کافی، چٹ پٹے مصالحے دار کھانے ہمارے معدے کے علاوہ جلد اور خدوخال پر بھی برا اثر ڈالتے ہیں۔ چالیس کے بعد حسن کو برقرار رکھنے کے لئے آپ کو ان سب باتوں پر عمل کرنا پڑے گا ورنہ پھر آپ یہی کہتی نظر آئیں گی کہ ''میں کیا کروں چالیس سے اوپر ہوگئی''۔ یہاں ہم آپ کو نائیٹروجن فیشل کے ذریعے بہترین لک دینے کا طریقہ بتارہے ہیں۔ اس پر تواتر سے عمل کیا تو آپ کو کوئی ادھیڑ عمر خاتون نہیں کہے گا۔

بڑھتی ہوئی عمر اور پختہ جلد کے لئے باقاعدگی سے فیشل کرنا یا کروانا بے حد ضروری ہے۔ روزمرہ کی تھکا دینے والی روٹین، کام کی زیادتی، ذہنی تناؤ، ٹینشن، خلفشار، نیند کی کمی، گھریلو ذمہ داریوں کی ادائیگی اور دیگر مسائل جس میں آمدورفت، سورج کی تپش گرمی کی حدت برداشت کرنا سبھی کچھ شامل ہیں۔ خاص طور پر ملازمت پیشہ خواتین کو اپنے چہرے کی جلد پر خصوصی توجہ دینی چاہئے۔ مارکیٹ میں دستیاب میک اپ کا سامان وقتی طور پر تو آپ کا چہرہ دلکش بنا سکتا ہے لیکن اس کے منفی اثرات چہرے کی جلد کو اور نقصان پہنچا دیتے ہیں۔ اس عمر میں مختلف فیشل پیک کئے جاتے ہیں لیکن نائیٹروجن فیشل ایسی جلد کے لئے بہترین ثابت ہوتا ہے۔ چہرے پر جھریاں پڑنا، کیل مہاسوں کا پیدا ہونا، جلد کا ڈھیلا پڑ جانا شخصیت پر گہرا اثر ڈالتے ہیں اور آپ مڈل ایج سے بھی سوا نظر آتی ہیں۔ نائیٹروجن ایک کیمیائی عنصر ہے جو فطرت میں گیس کی شکل پائی جاتی ہے اور حجم کے لحاظ سے ہوا میں اس کی مقدار 78% موجود ہوتی ہے۔

سائنسی طور پر انسانی ٹشوز کی regeneration کے لئے نائیٹروجن بڑی اہمیت کی حامل ہے۔ نائیٹروجن فیشل دیرپا بھی ہے اور اس کے اثرات جلد پر مفید نتائج سامنے لے کر آتے ہیں۔ اس سے چہرے پر چمک پیدا ہوتی ہے، دھوپ اور سورج کی تپش آپ کی رنگت اور جلد کو متاثر نہیں کرتی۔ آج کل بالیووڈ کی بڑی بڑی ہیروئنیں اس سے استفادہ کررہی ہیں اور اپنی عمر کے بڑھتے ہوئے اثرات زائل کررہی ہیں کیونکہ اس کے استعمال سے چہرے اور جلد میں ملائمت، شادابی، دلکشی اور نکھار پیدا ہوتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ کسی سند یافتہ ماہر حسن سے مشورہ کریں اور چالیس سال کے بعد نائیٹروجن فیشل کے لئے رجوع کرلیں۔

انسانی ٹشوز کی regeneration کے لئے نائیٹروجن کی بڑی اہمیت ہے، اس کا فیشل چہرے کی جلد پر بہترین نتائج دیتا ہے

ملگاٹونی سوپ

اجزاء:

چکن کی یخنی	چار پیالی
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
چکن (ابال کر ریشہ کی ہوئی)	ایک پیالی
ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
دار چینی	دو انچ کا ٹکڑا
تیز پتہ	ایک عدد
سیب	ایک عدد درمیانہ
کیلے	دو عدد
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کری پاؤڈر (نوٹ دیکھیں)	ایک چائے کا چمچ
بیسن	چار کھانے کے چمچ
مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	دو سے تین کھانے کے چمچ
چاول	آدھی پیالی
پارسلے	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

ترکیب:

- سیب اور کیلے کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، پارسلے کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور چاولوں کو ابال کر چھلنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں
- یخنی بنانے کے لئے پین میں آدھا کلو مرغی کی ہڈیوں کو آٹھ پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر ابالیں کہ پانی آدھا رہ جائے۔ یخنی کو ہیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں ابال آنے کے بعد ایک چھوٹی چھلی ہوئی ثابت پیاز اور دو چار ثابت کالی مرچیں شامل کر دیں
- پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور لہسن کو ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ پھر اس میں بیسن کو اچھی طرح خوشبو آنے تک بھونیں
- سیب اور کیلے کے ٹکڑوں کو بیسن میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر اس میں نمک، دار چینی، تیز پتہ، سفید مرچ، کری پاؤڈر، ٹماٹر کا پیسٹ اور یخنی شامل کر دیں
- پندرہ سے بیس منٹ پکا کر بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں اور چھان کر رکھ لیں
- فرائینگ پین میں ہلکا سا ڈالڈا اولیو آئل برش کی مدد سے لگا لیں اور اس میں ابلے ہوئے چاولوں کو سنہرے فرائی کر لیں

پریزینٹیشن:

گرم گرم سوپ کو علیحدہ علیحدہ پیالوں میں نکال لیں۔ اوپر سے لیموں کا رس چھڑک دیں اور تھوڑا تھوڑا سا مارجرین یا مکھن ڈال دیں اور فرائی کئے ہوئے چاول اور پارسلے چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

نوٹ:

کری پاؤڈر نہ ملنے کی صورت میں پسی ہوئی لال مرچ، ہلدی، پسا ہوا دھنیا اور سفید زیرہ ایک سی مقدار میں ملا کر استعمال کریں۔

کولڈ چیری سوپ

اجزاء:

چیری	دو پیالی
لیموں	ایک عدد
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
چینی	دو کھانے کے چمچ
سار کریم	تین کھانے کے چمچ
پانی	حسب ضرورت
پودینہ	حسب پسند

ترکیب:

- اگر تازہ چیری استعمال کریں تو اچھی طرح صاف دھولیں، ٹن کی چیری ہو تو دھونے کی ضرورت نہیں ہوتی
- لیموں کو دھو کر اس کا رس نکال لیں اور چھان کر رکھ لیں، پودینہ باریک کاٹ کر رکھ لیں
- تازہ چیری کو پین میں ڈال کر اس میں ڈیڑھ پیالی ٹھنڈا پانی ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ ڈھک کر رکھ دیں اور ٹن کی ہونے کی صورت میں اس کو اپنے ہی جوس سمیت پین میں ڈال دیں
- اس پین میں چینی اور لیموں کا رس ڈال کر پکنے رکھ دیں، ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چیری نرم ہو جائے۔ پھر چولہے سے اتار کر رکھ لیں
- سار کریم اور کارن فلار کو اچھی طرح ملا لیں اور گرم چیری میں چمچ چلاتے ہوئے شامل کر دیں
- پین کو دوبارہ سے چولہے پر رکھیں اور ہلکی آنچ پر چمچ چلاتے ہوئے پکائیں، خیال رہے کہ سار کریم ملانے کے بعد سوپ کو ابال نہ آنے پائیں
- اچھی طرح گرم ہو جائے اور کریم مکمل طور پر حل ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔ اتارنے سے پہلے ذائقہ چیک کر لیں ورنہ حسب پسند چینی یا لیموں کا رس شامل کر دیں
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہو جائے تو فریج میں رکھ کر یخ ٹھنڈا کر لیں

پریزنٹیشن:

علیحدہ علیحدہ پیالوں میں نکال کر پودینہ چھڑک کر پیش کریں۔

لیمونی چکن سوپ

اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	آدھا چائے کا چمچ
چائنیز نوڈلز	ایک پیالی
پالک	100 گرام
گاجر	ایک سے دو عدد
ہری پیاز	دو عدد
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
یخنی	تین پیالی
پانی	ایک پیالی
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ فریزر میں رکھیں پھر اس کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں
- پالک، ہری پیاز اور گاجر کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ادرک کو کش کر لیں
- پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور چکن کی بوٹیوں کو تیز آنچ پر چار سے پانچ منٹ فرائی کریں
- جب چکن کی رنگت سنہری ہونے لگے تو اس میں پالک، ہری پیاز، گاجر، ادرک، یخنی اور پانی ڈال دیں، درمیانی آنچ پر پکائیں اور ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے ڈھک دیں
- پانچ سے چھ منٹ میں جب سبزیاں ہلکی سی گل جائیں تو اس میں چھوٹے ٹکڑے کیے ہوئے چائنیز نوڈلز ڈال کر پانچ سے چھ منٹ پکائیں
- لیموں کا رس اور نمک ڈال کر ایک سے دو منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم مزیدار سوپ کو ڈش میں نکال کر سوپ اسٹک یا گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

فروٹی پین کیک

اجزاء:

میدہ	ڈیڑھ پیالی
چیری	ایک پیالی
انڈا	ایک عدد
نمک	چٹکی بھر
دہی	آدھی پیالی
دودھ	تین چوتھائی پیالی
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
میٹھا سوڈا	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک چوتھائی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چیری کوٹن سے نکال کر اس کے بیج نکال لیں اور اسے بلینڈر میں ڈال کر میش کرلیں۔ میدے کو چھان کر رکھ لیں
- کچی لسی بنانے کے لئے بلینڈر کو صاف دھو کر اس میں دودھ، دہی اور لیموں کا رس ڈال کر ایک سے دو منٹ چلائیں تا کہ تمام چیزیں اچھی طرح مکس ہو جائے۔ پھر اسے دس سے پندرہ منٹ کے لئے اسی طرح چھوڑ دیں
- بڑے پیالے میں میدہ ڈال کر اس میں نمک، میٹھا سوڈا، بیکنگ پاؤڈر اور چینی ڈال کر ملائیں
- پھر اس میں انڈا ڈال کر کانٹے سے اچھی طرح ملائیں اور اس میں ایک چوتھائی پیالی ڈالڈا کوکنگ آئل شامل کر دیں
- اس مکسچر میں تیار شدہ کچی لسی اور میش کئے ہوئے چیری ڈال کر ہلکا سا ملا لیں
- کڑاہی یا گہرے فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں
- آدھی پیالی تیار شدہ مکسچر کو اس میں ڈال کر درمیانی آنچ پر سنہری ہونے تک فرائی کریں پھر پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہرا کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پین کیک کو مارجرین یا مکھن کے ساتھ صبح سویرے ناشتے کے وقت پیش کریں۔

انڈونیشین ساتے

اجزاء:

پھول گوبھی	200 گرام
بروکولی	200 گرام
توری	200 گرام
ٹماٹر	200 گرام
لہسن کے جوئے	دوعدد
ادرک کا ٹکڑا	ایک انچ کا ٹکڑا
نمک	حسب ذائقہ
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
تل کا تیل	دو کھانے کے چمچ
پی نٹ بٹر	دو کھانے کے چمچ
اجوائن	حسب پسند
تھائی کری پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- تمام سبزیوں کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں۔ پھول گوبھی اور بروکولی کے پھول علیحدہ کرلیں
- بڑے پین میں پانی ابلنے رکھیں اور اس میں چٹکی بھر اجوائن اور نمک ڈال دیں، جب پانی کو ابال آجائے تو گوبھی اور بروکولی کے پھول ڈال کر تین سے چار منٹ ابالیں۔ پھر چھلنی میں ڈال کر اس پر ٹھنڈا پانی بہا دیں
- توری کو چھیل کر اس کے ٹکڑے کاٹ لیں، ٹماٹر کے بھی ٹکڑے کرلیں
- ایک پیالے میں سرکہ، سویا ساس، تل کا تیل، پی نٹ بٹر، تھائی کری پیسٹ اور نمک ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- اس مکسچر میں تمام سبزیاں میرینیٹ کر کے ایک سے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- چھوٹے سائز کی لکڑی کی سیخیں لے کر دس منٹ پانی میں ڈبو کر رکھیں، پھر میرینیٹ کی ہوئی سبزیوں کو ان میں پرو دیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ایک سے دو منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ان سیخوں کو اس میں تیز آنچ پر فرائی کریں
- فرائی کرتے ہوئے ساتھ ساتھ پیالے میں بچا ہوا مصالحے کا مکسچر ڈالتے جائیں۔ تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار ڈش کو چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کیا جا سکتا ہے۔

ہنگیرین گولاش

اجزاء:

گائے کا گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (کچی پسی ہوئی)	دو عدد درمیانی
براؤن شوگر	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹو کیچپ	چار سے چھ کھانے کے چمچ
پیپریکا پاؤڈر	ڈیڑھ چائے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
ووسٹر شائر ساس	تین کھانے کے چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- گوشت کو چھوٹے چھوٹے پارچوں کی شکل میں کاٹ لیں اور دھو کر چھلنی میں خشک کرنے رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں اور گوشت کے پارچوں کو تیز آنچ پر گولڈن فرائی کر لیں
- پھر اس میں پیاز ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ پیاز کا اپنا پانی خشک ہو جائے، اس کے بعد نمک، پیپریکا پاؤڈر اور براؤن شوگر ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- سرکہ، وسٹر شائر ساس، ٹماٹو کیچپ اور ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر گوشت گلنے تک پکائیں
- میدہ اور آدھی پیالی پانی کو اچھی طرح ملا کر گاڑھا سا پیسٹ بنالیں اور اسے تھوڑا تھوڑا کر کے گوشت میں شامل کر دیں۔ ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ حسب پسند گاڑھا ہو جائے

پریزنٹیشن:

اسے ابلے ہوئے نوڈلز ڈنر رول یا چاول کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے۔

چکن لزانیا

اجزاء:

لزانیا کی پٹیاں	ایک پیکٹ (200 گرام)
چکن بریسٹ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز باریک کٹی ہوئی	دو عدد درمیانی
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	دو پیالی
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
لال مرچ کٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
چلی ساس	چار کھانے کے چمچ
اجوائن پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
تھائم پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- لزانیا کی پٹیوں کو نمک ملے پانی میں ابال لیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہادیں۔ ٹرے میں پھیلا کر اوپر سے برش سے **ڈالڈا کوکنگ آئل** لگا کر رکھ دیں
- چکن بریسٹ کی چھوٹی بوٹیاں کرلیں اور اسے ادرک لہسن، نمک، کالی مرچ، سفید مرچ، سرکہ اور سویا ساس کے ساتھ میرینیٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- فرائینگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اس میں میرینیٹ کئے ہوئے چکن کو تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں

وھائٹ ساس بنانے کے لئے:

- پین میں دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن اور دو کھانے کے چمچ میدہ ملا کر لکڑی کے چمچ سے ہلکی آنچ پر بھونیں۔ تھوڑا تھوڑا کر کے دو پیالی دودھ شامل کریں اور مستقل چمچ چلاتے رہیں۔ گاڑھا ہونے پر اتار لیں۔ نمک، ایک چائے کا چمچ سفید مرچ، ایک چائے کا چمچ چینی، ایک چائے کا چمچ چائینیز نمک اور ڈیڑھ پیالی کش کیا ہوا چیز ملالیں
- بیکنگ ڈش کو ہلکا سا چکنا کر کے لزانیا کی پٹیاں لگائیں پھر اس پر چکن پھیلا کر رکھیں۔ وہائٹ ساس ڈال کر لال مرچ، چلی ساس، اجوائن اور تھائم پاؤڈر چھڑک دیں
- اسی عمل کو دو مرتبہ دہرائیں اور آخر میں اوپر دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال دیں
- 200c پر بیس منٹ تک پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں پچیس سے تیس منٹ تک بیک کریں یا جب تک کہ اوپر سے گولڈن براؤن ہو جائے

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر اس مزیدار ڈش کو اپنے نیو ایئر ڈنر پر گرم گرم پیش کریں۔

روسٹ بیف ود کیریمالائزڈ ایپل

اجزاء:

انڈرکٹ بیف	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	تین عدد
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سرکہ	چار کھانے کے چمچ
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
یخنی	آدھی پیالی
سیب	ایک عدد
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- انڈرکٹ گوشت کے ٹکڑے کو دھو کر اچھی طرح خشک کرلیں اور تھوڑے تھوڑے فاصلے سے کٹ لگالیں
- ادرک لہسن، نمک اور کالی مرچ کو ملا کر پیسٹ بنالیں اور گوشت کو اس سے میرینیٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر ایک سے دو منٹ کے لئے گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کئے ہوئے گوشت کو اچھی طرح سنہرا فرائی کرلیں
- اوون کو 180c پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کرلیں اور اس بیف کو بیکنگ ڈش میں رکھ کر ایک گھنٹے کے لئے بیک کرلیں
- فرائینگ پین میں مارجرین یا مکھن کو ہلکا سا پگھلالیں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو فرائی کریں
- جب پیاز نرم ہونے لگے تو اس میں سرکہ، یخنی اور سیب کی پھانکیں کاٹ کر ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ ساس بن جائے (پانچ سے سات منٹ
- بیف کو اوون سے نکال کر اس پر یہ تیار شدہ ساس ڈال دیں اور اوپر سے ایلومنیئم فوائل سے کور کردیں

پریزنٹیشن:

دس سے پندرہ منٹ بعد فوائل کھول کر رات کے کھانے پر گرم گرم پیش کریں۔

پاستا ود میٹ بالز

اجزاء:

چکن کا قیمہ	200 گرام
ربن اسپیگھٹی	ایک پیکٹ
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کے سلائس	ایک عدد
ٹماٹو پیسٹ	ایک پیالی
پیاز	ایک عدد درمیانی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
اجوائن پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
تھائم پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
چیڈر چیز	ایک پیالی
میدہ	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چیز کو دس سے پندرہ منٹ فریزر میں رکھنے کے بعد کش کرلیں اور دوبارہ سے فریج میں رکھ دیں۔ پیاز کو باریک چوپ کر کے رکھ لیں
- اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے کوفتے تیار کرلیں، قیمے کو دھو کر اچھی طرح خشک کرلیں اور اس میں نمک، ادرک لہسن، سفید مرچ، کالی مرچ اور چورا کی ہوئی ڈبل روٹی کے سلائس ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس مکسچر سے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں تین سے چار چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر کوفتوں کو چار سے پانچ منٹ فرائی کر کے نکال لیں

ریڈ ساس بنانے کے لئے:

- میدہ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل کو ملا کر اتنی دیر بھونیں کہ خوشبو آنے لگے۔ پھر اس میں چوپ کی ہوئی پیاز، نمک اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر ملائیں۔
- تھوڑا تھوڑا کر کے آدھی پیالی پانی ڈال کر ملائیں اور آخر میں آدھی پیالی کش کیا ہوا چیز شامل کر کے چولہے سے اتار لیں
- اسپیگھٹی کو پیکٹ پر دیئے گئے ٹائم کے مطابق نمک ملے پانی میں ابال کر چھلنی میں ڈال کر نتھار لیں اور اسے ریڈ ساس میں ملالیں
- ڈش میں اسپیگھٹی ڈال کر اس پر یہ فرائی کئے ہوئے کوفتے رکھیں اور اس پر کش کیا ہوا چیز، اجوائن اور تھائم چھڑک دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 150c پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

یہ خوبصورتی سے سجی ڈش بچوں اور بڑوں دونوں کو بھلی لگے گی۔

ریڈ پیپر ٹاپاز

اجزاء:

بغیر کانٹے کی مچھلی	200 گرام
سرخ شملہ مرچ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کے سلائس	دو سے تین عدد
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- شملہ مرچ کے سلائس کاٹ لیں (درمیان سے بیج والا حصہ نکال لیں) اور پھر ان کے ایک سائز کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کرلیں۔ مچھلی کے قتلوں کو دھوکر رکھ لیں
- ڈریسنگ بنانے کے لئے پیالے میں نمک، لہسن، سفید مرچ، چینی، سرکہ اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- ڈبل روٹی کے سلائس اور مچھلی کے قتلوں پر ڈریسنگ پھیلا کر لگائیں اور ان کو پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- بقیہ ڈریسنگ میں شملہ مرچ کے ٹکڑوں کو ڈال کر اچھی طرح ملالیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے گرم کرلیں اور مچھلی کے سلائس کو اس پر پانچ سے سات منٹ کے لئے گرل کرلیں
- پھر اسی گرل پین پر ڈبل روٹی کے سلائس اور شملہ مرچ کو بھی تین سے چار منٹ کے لئے گرل کرلیں
- گرل کی ہوئی تمام چیزوں کو پیالے میں ڈال کر ملالیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار اسپینش اسٹارٹر کو حسب پسند ٹھنڈے یا گرم پیش کریں۔

مایو پٹاٹاز

اجزاء:

آلو	چار عدد بڑے سائز کے
قیمہ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
پیاز آملیٹ کی طرح کٹی ہوئی	ایک عدد
ٹماٹر کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر چوپ کیے ہوئے	دو سے تین عدد
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ووسٹر شائر ساس	ایک کھانے کا چمچ
اجوائن کے خشک پتے	ایک چائے کا چمچ
تھائم کے خشک پتے	ایک چائے کا چمچ
مایونیز	حسب ضرورت
ڈالڈا اولیو آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- آلوؤں کو صاف دھو کر خشک کر لیں، اوون کو پندرہ سے بیس منٹ پہلے 200c پر گرم کر لیں۔ آلوؤں کو سیخ میں پرو کر ایک گھنٹے کے لئے اوون کی ریک پر بیک کرنے رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- آدھا چائے کا چمچ لہسن اور قیمہ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ اس کی رنگت تبدیل ہو جائے
- پھر اس میں ٹماٹر کا پیسٹ، کٹے ہوئے ٹماٹر، نمک اور ووسٹر شائر ساس ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے دیں
- قیمے کا اپنا پانی خشک ہونے پر اس میں کالی مرچ، اجوائن اور تھائم ڈال کر چولہے سے اتار لیں
- آلوؤں کو اوون سے نکال کر اوپر سے کاٹیں اور احتیاط سے اندر سے گودا نکال لیں، اسے میش کر کے اس میں نمک، کالی مرچ اور لہسن ملا لیں
- آلوؤں میں اچھی طرح دبا دبا کر پہلے قیمہ بھر دیں پھر آلو کا گودا ڈال کر اوپر سے بند (آلو کے کٹے ہوئے ٹکڑے سے) کر دیں
- دوبارہ سے اوون میں رکھ کر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کریں تا کہ آلوؤں کی رنگت سنہری ہو جائے

پریزنٹیشن:

اسے اوون سے نکال کر اوپر سے کھولیں اور ہر آلو پر ایک کھانے کا چمچ مایونیز ڈال کر گرم گرم پیش کریں۔ اسی طرح ان آلوؤں میں حسب پسند مختلف اسٹفنگ ڈال کر بیک کیا جا سکتا ہے۔ جیسے کہ چکن، ویجیٹیبل وغیرہ وغیرہ۔

فش پائی

اجزاء:

میدہ	ڈھائی پیالی
مچھلی بغیر کانٹے کی	آدھا کلو
نمک	چٹکی بھر
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز آملیٹ کی طرح کٹی ہوئی	ایک عدد درمیانی
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	تین چوتھائی پیالی

ترکیب:

- ڈالڈا VTF بناسپتی کو کسی کھلے منہ کے برتن میں ڈال کر کانٹے کی مدد سے ہلکا سا پھینٹ لیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ اچھی طرح ٹھنڈا ہو جائے
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر، نمک اور چینی ملالیں اور ٹھنڈا کیا ہوا ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ملالیں۔ درمیان میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ٹھنڈا یخ پانی ایک ایک چمچ کرکے ڈالتے جائیں تاکہ وہ گندھتے ہوئے آٹے کی شکل میں آجائے۔ خیال رہے کہ یہ سارا عمل ٹھنڈی جگہ پر کریں اور دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پائی بناتے ہوئے اس آٹے میں سے ایک چوتھائی حصہ الگ کرلیں۔ نو انچ کے پائی بنانے والے سانچے میں ہلکا سا خشک میدہ چھڑک لیں اور آٹے کا زیادہ والا حصہ لے کر اسکی بارہ انچ کی روٹی بیل لیں
- اس روٹی کو احتیاط سے پائی کے سانچے میں لگالیں (اس کو سانچے میں اچھی طرح نیچے تک دبا کر لگائیں گے تو یہ پوری طرح فٹ ہو جائے گی)
- اگر تھوڑے سے کنارے باہر رہ جائے تو تیز چھری کی مدد سے تراش کر سانچے کے برابر کرلیں
- درمیان میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے چھوٹے چھوٹے کٹ لگالیں تاکہ بھاپ آسانی سے نکل سکیں
- مچھلی کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کرلیں، پھر اسے نمک، لہسن، کالی مرچ اور سرکے کے ساتھ میرینیٹ کرکے دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں، پھر میرینیٹ کی ہوئی مچھلی ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کرلیں
- مچھلی کا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے تو چولہے سے اتار کر ٹھنڈی کرلیں، پھر تیار شدہ سانچے میں ڈال دیں
- آٹے کے دوسرے حصے کو بھی بیل کر اس سے پائی کو اوپر سے خوبصورتی سے کور کرلیں
- اوون کو 180c پر بیس منٹ پہلے گرم کرکے سانچے کو اس میں رکھ کر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرلیں

پریزنٹیشن:

اس ڈش کو بناتے ہوئے اگر مچھلی کی شکل دے دی جائے تو اس خوبصورت پریزنٹیشن پر مہمانوں سے یقیناً تعریف وصول ہوں گی۔

چکن کوسیڈیلا

اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد
ٹماٹر	دو سے تین عدد
شملہ مرچ	ایک عدد
مشرومز	تین سے چار عدد
زیتون	چار سے پانچ عدد
چیڈر چیز	ایک پیالی
میدہ	ڈھائی پیالی
بیکنگ پاؤڈر	ڈیڑھ چائے کا چمچ
نیم گرم دودھ	تین چوتھائی پیالی
ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- اس مزیدار میکسیکن ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے ٹورٹیلا بنانے ہوتے ہیں۔ اس کے لئے میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں۔ پھر اسے آٹا گوندھنے والے تسلے میں ڈال دیں
- نیم گرم دودھ میں آدھا چائے کا چمچ نمک اور دو چائے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل شامل کر کے ہلکا سا پھینٹ لیں۔ میدے میں یہ دودھ تھوڑا تھوڑا ڈالتے ہوئے اسے گوندھ لیں اور ململ کے گیلے کپڑے سے ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- چکن بریسٹ کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ فریزر میں رکھ کر باریک پٹیوں کی طرح کاٹ لیں اور اسے لہسن، نمک اور کالی مرچ کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- پیاز، ٹماٹر، شملہ مرچ، مشرومز اور زیتون کو بالکل باریک چوپ کر کے رکھ لیں۔ چیز کو کش کر کے فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں چکن ڈال کر تیز آنچ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں تمام سبزیاں ڈال کر ایک سے دو منٹ مزید فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں۔ یہ فلنگ تیار ہے
- گندھے ہوئے میدے کی چھوٹی چھوٹی چپاتیاں بیل کر توے پر سینک لیں اور ان کے درمیان میں دو کھانے کے چمچ فلنگ ڈال کر تھوڑا سا کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں
- اسی طرح سارے ٹورٹیلاز تیار کر کے بیکنگ ٹرے میں رکھ دیں اور اوپر سے کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں۔ اوون کو پندرہ منٹ پہلے 180c پر گرم کر لیں اور ٹرے کو اوون میں رکھ کر گرل جلا دیں
- تین سے چار منٹ گرل کر کے اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

یہ گرم گرم میکسیکن کوسیڈیلا سار کریم کے ساتھ پیش کئے جاتے ہیں۔

شاورمہ

اجزاء:

چکن بغیر ہڈی کی بوٹیاں	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
چھوٹی الائچی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
ٹماٹر	دو سے تین عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی
شملہ مرچ	ایک عدد
بند گوبھی	ایک عدد چھوٹی
پیٹا بریڈ	تین سے چار عدد
ڈالڈا اولیو آئل	تین کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن کی بوٹیوں کو ادرک لہسن، نمک، کالی مرچ، چھوٹی الائچی، گرم مصالحہ، سفید زیرہ اور ایک چمچ ڈالڈا اولیو آئل کے ساتھ میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکا سا گرم کریں اور ان بوٹیوں کو تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں
- ایک پیالے میں ٹماٹر، پیاز، شملہ مرچ اور بند گوبھی کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ملا لیں اور ان پر حسب ذائقہ نمک اور کالی مرچ چھڑک لیں، پیٹا بریڈ کو درمیان سے کاٹ لیں اور توے پر ہلکا سا سینک لیں

پریزنٹیشن:

ہر پیٹا بریڈ میں حسب پسند ایک کھانے کا چمچ طحینہ ساس لگائیں پھر تھوڑی سی فرائی کی ہوئی چکن ڈالیں اور آخر میں ملی جلی سبزیاں ڈال دیں۔

طحسینہ ساس بنانے کے لئے:

آدھی پیالی سفید تل کو توے پر بھون لیں اور اس میں حسب ذائقہ نمک، سفید مرچ، دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس، ایک کھانے کا چمچ سفید سرکہ اور ایک چوتھائی پیالی ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر بلینڈ کر لیں۔ طحینہ ساس تیار ہے۔

چکن ود گارلک ساس

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک کلو
ادرک پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
انڈا	ایک عدد
میدہ	ایک پیالی
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
بیکنگ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پیپریکا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چکن بریسٹ کے چار انچ لمبے پارچے بنالیں اور صاف دھو کر چھلنی میں خشک کرنے کے لئے رکھ دیں
- ایک چوتھائی پیالی میدے میں بیکنگ پاؤڈر اور کارن فلار ملا کر رکھ دیں اور ایک پیالے میں انڈا ڈال کر ہلکا سا پھینٹ لیں
- پھینٹے ہوئے انڈے میں ادرک، لہسن، نمک، میدے کا مکسچر، سویا ساس، سرکہ، لال مرچ، پیپریکا پاؤڈر، چائنیز نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چکن کے پارچوں کو اس مکسچر سے میرینیٹ کر کے کم از کم دو گھنٹے یا رات بھر کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر بقیہ میدے میں نمک اور چٹکی بھر پسی ہوئی لال مرچ ملا لیں اور میرینیٹ کئے ہوئے چکن کے پارچوں کو اس میں رول کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان پارچوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں

گارلک ساس بنانے کے لئے:

- دو چھوٹے سائز کے آلوؤں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور انھیں دو جوئے لہسن کے ساتھ اتنی دیر ابالیں کہ اچھی طرح گل جائے
- دو جوئے لہسن کو دو کھانے کے چمچ مایونیز، دو کھانے کے چمچ دہی، ایک کھانے کا چمچ فریش کریم، ایک کھانے کا چمچ سرکہ اور ایک کھانے کا چمچ طحینہ ساس کے ساتھ بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں
- پھر اس میں ابلے ہوئے آلو بھی شامل کر کے بلینڈ کر لیں

پریزنٹیشن:

عرب ممالک میں بننے والی اس خاص چکن کو اس منفرد گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

کانٹینینٹل چکن روسٹ

اجزاء:

چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	چار سے چھ جوئے
پیاز	ایک عدد درمیانی
ثابت کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
چکن کی یخنی	آدھی پیالی
لیموں	دو عدد درمیانے
تھائم	ایک چائے کا چمچ
روزمیری	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر اس کے چار ٹکڑے کرلیں اور اس میں گہرے کٹ لگالیں
- لیموں کو دھو کر پانچ منٹ گرم پانی میں رکھیں پھر اس کا رس نکال کر چھان لیں۔ لہسن کو چھیل لیں اور کالی مرچ کو گدرا پیس لیں
- ایک بڑے پیالے میں لیموں کا رس، نمک، کالی مرچ، لہسن، تھائم اور روزمیری ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس مکسچر سے چکن کے ٹکڑوں میرینیٹ کرکے دو سے تین گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- بیکنگ پین میں موٹی کٹی ہوئی پیاز پھیلا کر رکھیں اور اس پر چکن کے میرینیٹ کئے ہوئے ٹکڑے رکھ دیں۔ پیالے میں بچا ہوا مصالحے کا مکسچر اوپر سے ڈالیں اور آخر میں ڈالڈا اولیو آئل چھڑک دیں
- اوون کو 180c پر بیس منٹ پہلے گرم کرلیں اور چکن کو اس میں ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پھر چکن کے ٹکڑوں کو اوون سے نکالیں اور بیکنگ ٹرے سے نکال کر پلیٹ میں رکھ لیں اور اوپر سے ایلومنیم فوائل سے ڈھک دیں
- چکن کی یخنی کو بیکنگ ٹرے میں ڈال دیں تاکہ چکن بیک ہونے کے دوران جو مصالحہ نیچے رہ گیا ہے وہ بھی نکل آئے

پریزنٹیشن:

مصالحہ ملی ہوئی یخنی کو بیک کئے ہوئے چکن کے ٹکڑوں پر ڈالیں اور اس مزیدار چکن کو نیو ایئر ڈنر پر گرم گرم پیش کریں۔

آب گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو
چنے کی دال	آدھی پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	ایک عدد درمیانی
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت کالی مرچ	چھ سے آٹھ عدد
ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پودینہ	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر چھلنی میں خشک کرنے کے لئے رکھ دیں، پیاز اور پودینہ باریک کاٹ کر رکھ لیں
- چنے کی دال کو دھو کر دو پیالی گرم پانی میں ایک گھنٹے کے لئے بھگو دیں، زیرہ، کالی مرچ اور ہری مرچیں [illegible]
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور ثابت گرم مصالحہ ڈال کر [illegible]
- پھر اس میں پیاز ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ پیاز ہلکی گلابی ہو جائے
- اس میں ادرک لہسن اور گوشت ڈال کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت [illegible]
- پسا ہوا مصالحہ (زیرہ، کالی مرچ اور ہری مرچیں)، نمک اور چنے کی دال کو پانی سے نکال کر [illegible]
- جب تیل علیحدہ ہو جائے تو دو پیالی گرم پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکنے رکھ دیں
- گوشت اور دال اچھی طرح گل جائیں تو پودینہ چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گھر کی بنی ہوئی تازہ چپاتیوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

ہری پیاز اور مولی کے پراٹھے

اجزاء:

مولی	آدھا کلو
ہری پیاز	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
اجوائن	ایک چٹکی
کالا نمک	ایک چٹکی
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پودینہ	چار کھانے کے چمچ
آٹا	آدھا کلو
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب:

- ہری پیاز کے ڈنٹھل اور پتیاں علیحدہ علیحدہ کاٹ کر رکھ لیں۔ مولی کو چھیل کر کش کرلیں، ہری مرچیں اور پودینہ باریک کاٹ لیں اور ادرک کو چھل کر رکھ لیں
- کھلے فرائینگ پین میں ایک چائے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کے سفید حصے کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں مولی، ادرک، اجوائن اور ہری مرچیں ڈال کر تیز آنچ پر پکائیں۔ درمیان میں چمچ سے ایک سے دو مرتبہ ہلالیں
- اچھی طرح مولی کا پانی خشک ہوجائے تو ہری پیاز کی پتیاں ڈال کر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرلیں
- اس میں نمک، پودینہ اور کالا نمک شامل کرکے رکھ لیں
- آٹے میں چٹکی بھر نمک اور دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ٹھنڈے پانی سے ذرا سا سخت گوندھ لیں، پندرہ سے بیس منٹ ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں پھر ایک سائز کے پیڑے بنالیں
- ہر پیڑے کے درمیان میں گڑھا سا کرکے دو چمچ مولی کا مکسچر رکھ کر اچھی طرح بند کردیں اور تمام پیڑوں کو کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہلکے ہاتھ سے بیل کر درمیانی آنچ پر ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالتے ہوئے پراٹھے بنالیں

پریزنٹیشن:

تازہ گاجر کا اچار اور دہی کے رائتے کے ساتھ دوپہر کے کھانے پر گرم گرم پیش کریں۔

لاہوری فرائیڈ فش

اجزاء:

مچھلی بغیر کانٹے کے قتلے	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
سفید زیرہ بھنا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
بیسن	آدھی پیالی
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- مچھلی کے قتلوں پر سرکہ چھڑک کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں پھر اسے ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ بیسن کو چھان کر رکھ لیں
- ہری مرچیں ، ہرا دھنیا لہسن اور زیرہ ملا کر پیس لیں۔ درمیان میں لیموں کا رس اور تین سے چار چمچ پانی بھی ملاتے جائیں
- مصالحے کے اس مکسچر میں ہلدی، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا اور نمک ملالیں
- چھنے ہوئے بیسن کو بھی تھوڑا تھوڑا کر کے اس مکسچر میں ملالیں
- مچھلی کے قتلوں کو اس میں اچھی طرح لتھیڑ کر ایک سے دو گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا کنولا آئل** کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان مصالحہ لگے قتلوں کو سنہرا فرائی کرلیں

چٹنی بنانے کے لئے :

چھوٹے ساس پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں آدھی پیالی پسی ہوئی پیاز کو ہلکی گلابی ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں ایک پیالی املی کا گاڑھا رس، آدھا چائے کا چمچ پسا ہوا لہسن، ایک چائے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ اور ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا کٹا ہوا سفید زیرہ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ جب گاڑھی ہونے پر آجائے تو حسب ذائقہ نمک ڈال کر چولہے سے اتارلیں

پریزنٹیشن:

خستہ اور مزیدار فرائیڈ مچھلی کو گرم گرم نان یا چپاتی اور اس منفرد چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

پالک راجما

اجزاء:

لال لوبیا	ایک پیالی
ماش کی دال	ایک پیالی
پالک	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	آٹھ سے دس عدد
پیاز	تین عدد درمیانی
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت لال مرچ	پانچ سے چھ عدد
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- لوبیا اور ماش کی دال کو دو سے تین پیالی گرم پانی میں بھگو کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پیاز کو باریک کاٹ لیں اور لہسن کے جوؤں کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پالک کو صاف دھو کر ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابالیں پھر پانچ منٹ کے لئے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں۔ پھر باریک کاٹ کر چھلنی میں رکھ دیں
- پین میں بھگوئی ہوئی دالیں، ہلدی، دو عدد کٹی ہوئی پیاز اور پسی ہوئی لال مرچیں ڈال کر بیس سے پچیس منٹ تک پکائیں
- پھر پالک اور نمک ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ تمام چیزیں اچھی طرح گل جائے۔ لکڑی کی ڈوئی یا چمچ سے تھوڑا تھوڑا گھوٹ لیں
- علیحدہ سے کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر گرم کر کے پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ زیرہ، ثابت لال مرچیں اور کٹے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ اچھی طرح سنہرے ہو جائے
- یہ بگھار راجما پر ڈال دیں اور پانچ سے سات منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گھر کی بنی ہوئی تازہ چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔ چونکہ لال لوبیا میں گوشت کے برابر غذائیت ہوتی ہے اسی لئے ہندوستان کے بیشتر ممالک میں اسے بہت شوق سے کھایا جاتا ہے۔

چکن چنا ہانڈی

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	آدھا کلو
سفید چنے	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
ثابت کالی مرچ	چھ سے آٹھ عدد
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
تیز پات	ایک عدد
پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
دہی	چار کھانے کے چمچ
ٹماٹر	دو عدد درمیانے سائز کے
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
فریش کریم	آدھی پیالی
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چنوں کو صاف دھو کر گرم پانی میں بھگو کر ایک سے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر اس کا پانی پھینک کر تازہ پانی ڈال کر اسے ابال کر گلا لیں
- دہی میں نمک، کالی مرچ اور پسا گرم مصالحہ ملا کر چکن کی بوٹیوں کو میرینیٹ کر لیں
- ٹماٹر کو چھیل کر پیاز، ہری مرچیں اور ناریل کے ساتھ ملا کر پیس لیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** اور مارجرین ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں ثابت گرم مصالحہ اور تیز پات ڈال کر کڑکڑا لیں
- پسا ہوا مصالحہ ڈال کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- میرینیٹ کیا ہوا چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- آٹھ سے دس منٹ پکانے کے بعد اس میں ابلے ہوئے چنے ڈال کر اتنا بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- اوپر سے فریش کریم ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

سردیوں میں رات کے کھانے پر گرم گرم نان یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

فش یخنی پلاؤ

اجزاء:

مچھلی کے قتلے	آدھا کلو
چاول	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا ادرک لہسن	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
ثابت گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
تیز پات	ایک ٹکڑا
دہی	آدھی پیالی
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	دو عدد درمیانے
ہری مرچیں پسی ہوئی	چار سے چھ عدد
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ پہلے بھگو دیں، مچھلی کو صاف دھو کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر لیں اور اس میں ثابت گرم مصالحہ اور تیز پات ڈال کر دو منٹ کڑکڑا لیں۔ پھر پیاز کو سنہرا فرائی کر کے گھی کے ساتھ نکال لیں
- اسی پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی، ادرک لہسن، نمک اور مچھلی ڈال کر ڈھک دیں
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب مچھلی کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اس میں تین پیالی پانی ڈال دیں اور تیز آنچ پر دو منٹ ابلنے کے بعد احتیاط سے مچھلی کے قتلے نکال کر علیحدہ رکھ لیں۔ یخنی میں لیموں کا رس ڈال دیں
- تلی ہوئی پیاز میں ہری مرچیں، دہی اور ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں پھر چاول ڈال کر ملائیں اور مچھلی کی تیار کی ہوئی یخنی ڈال دیں
- ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے دیں، جب چاولوں کا پانی خشک ہو جائے تو مچھلی کے قتلے ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

نکالنے سے پہلے مچھلی کے قتلے احتیاط سے الگ نکال لیں اور چاولوں کو ڈش میں نکال کر اس پر سجا دیں۔ سلاد کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

پشاوری مرغ

اجزاء:

چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی
دہی	ایک پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
چپاتی	دو سے تین عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- چکن کی چھوٹے سائز کی بوٹیاں کروالیں اور دھو کر چھلنی میں خشک کرنے کے لئے رکھ دیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور چپاتیوں کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- ایک پیالے میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، ہلدی اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ملائیں اور چکن کی بوٹیوں کو اس سے میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- اسی کڑاہی میں میرینیٹ کی ہوئی چکن کو تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں، پھر اسے پین میں ڈال کر اس میں تلی ہوئی پیاز اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب چکن گلنے پر آجائے تو اسے ہلکا سا بھونیں اور چپاتیوں کے ٹکڑے ڈال کر اوپر سے پھینٹا ہوا دہی ڈال دیں
- پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

سردیوں کے موسم میں گرم گرم یہ ڈش رات کے کھانے پر بہت مزہ دیتی ہے۔

بھنڈی والی کڑھی

اجزاء:

بھنڈیاں	آدھا کلو
بیسن	دو سے تین کھانے کے چمچ
دہی	ڈیڑھ پیالی
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ
سونف	ایک کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت لال مرچ	چھ سے آٹھ عدد
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
املی کا گاڑھا رس	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- بھنڈیوں کو دھو کر لمبائی میں چیرا لگالیں۔ بیسن کو چھان کر اس میں پسی ہوئی لال مرچ اور ہلدی ڈال کر ملائیں اور اسے دہی کے ساتھ ملا کر پھینٹ لیں
- پین میں بیسن ملی ہوئی دہی ڈال کر اس میں دو پیالی پانی ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- سونف، دھنیا، زیرہ اور تین سے چار ثابت لال مرچوں کو توے پر ہلکا سا بھون کر پیس لیں اور املی کے رس میں ملا لیں
- یہ مصالحہ بھنڈیوں میں بھر کر ان کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور بھنڈیوں کو دو سے تین منٹ درمیانی آنچ پر فرائی کر کے کڑھی میں ڈال دیں
- بگھار بنانے کے لئے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوئے اور ثابت لال مرچوں کو کڑکڑا لیں
- یہ بگھار کڑھی پر ڈال دیں اور آنچ ہلکی کر کے ڈھک کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں۔ آخر میں نمک شامل کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

یہ مزیدار اچار کے مصالحوں کی خوشبو میں بسی کڑھی کا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

ویجیٹیبل دوپیازہ

اجزاء:

آلو	دوعدد درمیانے
پھول گوبھی	ایک عدد چھوٹی
گاجر	دوعدد درمیانے
شملہ مرچ	دوعدد درمیانی
ٹماٹر	تین عدد درمیانے
پیاز	دوعدد درمیانی
لہسن	تین سے چار جوئے
نمک	حسب ذائقہ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا	حسب پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- آلو، پھول گوبھی، گاجر، شملہ مرچ اور ٹماٹر کو صاف دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- لہسن کو چھیل لیں اور پیاز کو بلینڈر میں ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے پیس لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو اتنی دیر فرائی کریں کہ وہ گلابی ہو جائے
- اس پیاز میں لہسن، زیرہ لال مرچ اور ہلدی ڈال کر ایک سے دو منٹ بھونیں
- پھر ایک ایک کر کے ٹماٹر اور شملہ مرچ کے علاوہ تمام سبزیاں ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ پکائیں پھر اس میں ٹماٹر اور نمک ڈال کر تین سے چار منٹ تک بھونیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- سبزیاں گلنے پر آجائے تو شملہ مرچ ڈالیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر تین سے چار منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

دوپہر کے کھانے میں گرم گرم چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

افغانی روش

اجزاء:

اجزاء	مقدار
دنبے کا گوشت	ایک کلو
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
لہسن	چار سے چھ جوئے
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	تین سے چار عدد
آلو	دو عدد درمیانے
لوکی	100 گرام
ثابت کالی مرچیں	دس سے بارہ عدد
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- گوشت کے بڑے سائز کے ٹکڑے کر کے اسے صاف دھو کر رکھ لیں۔ پیاز اور ٹماٹر کے موٹے ٹکڑے کاٹ لیں، لوکی اور آلو کو بھی چھیل کر موٹے ٹکڑے کاٹ لیں
- ادرک لہسن، ہری مرچیں اور سفید زیرہ ملا کر باریک پیس لیں
- پین میں گوشت کے ٹکڑے ڈال کر چار سے چھ پیالی پانی ڈال دیں، تیز آنچ پر ابال آنے دیں ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال کر آنچ ہلکی کر دیں
- پھر اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر، آلو، لوکی، پیاز اور ثابت کالی مرچیں ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر ایک سے دو گھنٹے تک پکائیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پسا ہوا مصالحہ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پکتے ہوئے گوشت میں سے سبزیاں نکال کر بھنا ہوا مصالحہ ڈال دیں اور اس میں ہرا دھنیا باریک پیس کر ڈال دیں
- اس کو مزید آدھے گھنٹے کے لئے ہلکی آنچ پر پکالیں تا کہ گوشت مکمل طور پر گل جائیں

پریزنٹیشن:

اس خصوصی افغانی ڈش میں گوشت کے ساتھ ساتھ سبزیوں کی مکمل غذائیت بھی آجاتی ہیں۔ سرما کی اس خاص سوغات کو گرم گرم ڈش میں نکال کر افغانی نان کے ساتھ پیش کریں۔

ڈچ میکرونز

اجزاء:

انڈے کی سفیدیاں	دو عدد
چینی	ایک پیالی
بادام	ایک پیالی
ڈارک چاکلیٹ	200 گرام
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب:

- ان میکرونز کو بنانے کے لئے انڈوں کو آدھا گھنٹہ پہلے روم ٹمپریچر پر رکھ لیں۔ صاف ستھرے خشک گرائنڈر میں چینی کو باریک پیس لیں
- بادام کو اچھی طرح کپڑے سے صاف کر لیں پھر انھیں باریک پیس کر رکھ لیں
- بڑے پیالے میں انڈے کی سفیدیوں کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنا پھینٹیں کہ جھاگ اچھی طرح سخت ہو جائے
- پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے چینی اور پسے ہوئے بادام ڈالتے جائیں اور پھینٹتے جائیں
- پائپنگ بیگ میں سادہ نوزل لگا کر اس مکسچر کو بھر لیں، بیکنگ ٹرے میں بٹر پیپر لگا کر اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا VTF بناسپتی لگا لیں
- نوزل سے تین انچ لمبے میکرونز ٹرے میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے ڈالتے جائیں
- اوون کو 180c پر دس سے پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور ٹرے کو اوون میں رکھ کر میکرونز کو سنہرا ہونے تک بیک کر لیں
- چاکلیٹ کو پیالے میں رکھ کر اسے ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلا لیں اور میکرونز کو ٹھنڈا کر کے اس میں ڈپ کر لیں

پریزنٹیشن:

چائے کے وقت پیش کئے جانے والے اسنیکس میں یہ ٹیبل پر مزے کے ساتھ خوبصورتی میں بھی اضافہ کریں گے۔

چاکلیٹ لیمینگٹن

اجزاء:

میدہ	ڈیڑھ پیالی
بیکنگ پاؤڈر	ڈیڑھ چائے کا چمچ
انڈے	تین عدد
چینی	تین پیالی
کوکو پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
ماجرین یا مکھن	تین کھانے کے چمچ
دودھ	آدھی پیالی
پسا ہوا ناریل	دو پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

ترکیب:

- میدہ کو دو مرتبہ چھان کر رکھ لیں۔ انڈے کی سفیدیوں کو علیحدہ کر کے اچھی طرح سخت ہونے تک پھینٹیں پھر اس میں زردیاں ملا کر پھینٹ لیں
- ایک پیالی چینی اور ڈالڈا کوکنگ آئل کو ملا کر پھینٹ لیں اور اس میں انڈے اور میدہ ڈال کر بیٹر کو ہلکی اسپیڈ پر چلا کر پھینٹ لیں
- اوون کو بیس منٹ پہلے 180c پر گرم کریں اور کیک بنانے والے سانچے میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا لیں
- کیک کے تیار شدہ مکسچر کو اس میں ڈال کر بیک کرنے رکھ دیں۔ تیس سے پچیس منٹ تک بیک کر کے اوون سے نکال کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے پر اس کے حسب پسند چوکور ٹکڑے یا سلائسز کاٹ لیں
- اس پر ڈالنے کے لئے چاکلیٹ فراسٹنگ بنانے کے لئے چینی، مکھن، کوکو پاؤڈر اور دودھ کو پین میں ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھیں اور چمچ چلاتے ہوئے اتنی دیر پکائیں کہ آمیزہ یکجان ہو جائے
- کیک کے سلائسز کو پلیٹر میں رکھ کر چمچ سے چاکلیٹ فراسٹنگ اس طرح ڈالیں کہ سلائسز مکمل طور پر کور ہو جائے
- پسے ہوئے ناریل کو پیالے میں نکال کر رکھ لیں اور چاکلیٹ والی کیک سلائسز کو tong سے اٹھا کر ناریل میں لتھیڑ لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں سجا کر مہمانوں سے تعریفیں حاصل کریں۔

اورنج کریم ٹرائیفل

اجزاء:

کینو	چھ عدد
دودھ	آدھا لیٹر
سادہ کیک	200 گرام
فریش کریم	ایک پیکٹ
کارن فلار	تین سے چار کھانے کے چمچ
چینی	تین چوتھائی پیالی
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- سب سے پہلے سادہ کیک بنالیں، آدھی پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی میں آدھی پیالی چینی ملا کر اچھی طرح پھینٹیں، دو انڈوں کو علیحدہ پھینٹیں، تین چوتھائی پیالی میدے کو آدھا چائے کا چمچ بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں۔ پھر ان تمام چیزوں کو ملا کر پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں180c پر پچیس سے چالیس منٹ کے لئے بیک کرلیں
- چار کینوؤں کا رس نکال لیں اور دو کینو کے باریک قتلے کاٹ کر بیج نکال کر رکھ لیں
- دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں چینی ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکالیں
- کارن فلار کو دو سے تین چمچ ٹھنڈے دودھ میں گھول لیں اور چمچ چلاتے ہوئے پکتے ہوئے دودھ میں شامل کرلیں۔ اچھی طرح گاڑھا ہونے تک پکائیں پھر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- کیک کو اوون سے نکال کر اچھی طرح ٹھنڈا ہونے پر پین سے نکالیں اور شیشے کی ڈش میں تہہ میں (اجزاء میں دی گئی مقدار کے مطابق) لگادیں۔ اس کے اوپر کینو کا رس ڈال کر دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھ دیں تاکہ رس کیک میں جذب ہوجائے
- کریم کو ٹھنڈی کرکے پھینٹ لیں پھر اس کو کسٹرڈ میں ملا کر ونیلا ایسنس ڈال کر ملالیں۔ کیک والی ڈش میں آدھا کسٹرڈ ڈال دیں پھر درمیان میں کینو کے قتلے رکھ کر بقیہ کسٹرڈ ڈال کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں

پریزنٹیشن:

پیش کرتے ہوئے اوپر سے تھوڑے سے کینو کے قتلے اور کریم سے سجالیں اور ڈنر پر ٹھنڈا پیش کریں

جواب بھجوائیں کچن سجائیں

انعامی سلسلہ کے نتائج

لاہور کی ونر محترمہ خدیجہ عبید صاحبہ ڈالڈا فوڈز کے نمائندے محمد علی شاہ سے اپنا انعام فریج لیتے ہوئے

گجرات کی ونر محترمہ صائمہ عندلیب صاحبہ اپنے انعام کے ساتھ

ڈالڈا کا دسترخوان میں 'جواب بھجوائیں کچن سجائیں' کے دلچسپ انعامی سلسلے میں قارئین بہنوں نے بے پناہ دلچسپی لی۔ اس مقابلے میں جہاں ڈالڈا سے جڑی محبتوں کی مثال ملی وہیں ہمارا مان بھی بڑھا۔
امید ہے کہ آئندہ بھی ہمارے دیگر سلسلوں میں شرکت کی جاتی رہے گی۔

اس سلسلے کی دیگر خوش نصیب ونرز کے نام یہ ہیں۔

محترمہ راشدہ علی، کوئٹہ (بلوچستان)

محترمہ روبینہ ملک، بورے والا۔ ڈسٹرکٹ وہاڑی

محترمہ ریاض الدین، کوہاٹ سٹی

نوٹ: ناگزیر وجوہات کی بناء پر ان کی تصاویر شائع نہیں کی جا رہیں

دیگر انعامات اور بمپر پرائز کے لئے انٹریز کا سلسلہ جاری ہے۔ آپ اپنے کوپنز درج ذیل پتے پر ارسال کر سکتی ہیں۔

آپ تمام قارئین کو ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے دلی مبارک باد

سوالنامہ

1۔ پالک کے پتیر کی ترکیب میں بیسن کتنی مقدار میں استعمال کیا گیا ہے؟
ج۔ ____________

2۔ مشہور عالم مونا لیزا کی تصویر دنیا کی کس آرٹ گیلری میں دیکھی جا سکتی ہے؟
ج۔ ____________

3۔ ڈارک چاکلیٹ میں کونسا تیزابی عنصر کولیسٹرول کی سطح کو قابو میں رکھتا ہے؟
ج۔ ____________

4۔ نیڈل نٹ کی تصویر اور Tip کس آرٹیکل میں دیئے گئے ہیں؟
ج۔ ____________

5۔ ٹیسٹ ایگ پائی میں ڈالڈا کا کونسا برانڈ استعمال کیا گیا ہے اور یہ ترکیب کس صفحے پر شائع ہوئی ہے؟
ج۔ ____________

نام ____________

پتہ ____________

____

فون نمبر ____________

ای میل ____________

عمر / تاریخ پیدائش ____________

تعلیمی قابلیت ____________

سماجی حیثیت / خاتون خانہ یا ملازمت پیشہ ____________

Revelation Inc.

M-2، میزنائن فلور C-60 اسٹریٹ، توحید کمرشل فیز۔5، ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی۔ فون: 6-021-35304425

موسمِ سرما میں سجنے سنورنے کے گُر

سانولی سلونی رنگت پر بھی سرخ لپ اسٹک جچتی ہے

میک اپ کرنا ہو تو تھوڑا سا اہتمام تو کرنا پڑتا ہے لیکن یہ نہیں کہ کسی بھی شیڈ کی فاؤنڈیشن لگالی۔ سرخ بھڑکتے ہوئے رنگ کی لپ اسٹک لگالی مصنوعی آئی لیشز یا لیکویڈ آئی لائنر لگالیا اور میک اپ مکمل ہو گیا جی نہیں ایسا نہ کریں۔ ایک ایک زینے پر ٹھہر ٹھہر کر آگے بڑھنے سے منزل ملے گی تب آپ کی پہچان ہو گی کہ واقعی آپ زندہ دل، آج کے عہد کی جدید طرز فکر رکھنے والی خاتون ہیں۔

سرخ لپ اسٹک

اگر آپ نے لپ اسٹک لگانے کا ایک مخصوص اسٹائل بنا رکھا ہے اور ہمیشہ سے ہلکے رنگوں کا انتخاب کرتی چلی آئی ہیں تو اچانک چمکتے دمکتے سرخ رنگ کی لپ اسٹک لگا کے گھر سے باہر نکلنا خود آپ کو عجیب سا لگے گا۔ ممکن ہے اپنی شخصیت پر اس قدر اعتماد نہ بحال رہے کہیں موسم سرما میں گہرے رنگ کی لپ اسٹک آپ پر خوب جچتی ہے۔ تو ایسا کریں کہ چھٹی کے دن کسی تقریب میں جاتے وقت اپنا ارمان ضرور پورا کریں۔ عام دنوں میں وہی شیڈز لگائیے جو آپ کی شخصیت سے میل کھائے۔

لپ اسٹک لگانے کا صحیح طریقہ

لپ برش پر رنگ لگائیے اور اسے برش سے ہونٹوں پر پھیلا لیجئے۔ لپ اسٹک کی tip سے ہونٹوں کے کناروں کے خطوط بنا لیجئے۔ سرخ رنگ کی لپ اسٹک چہرے کو بے حد تابناک کر دے گی۔

گوری رنگت والی خواتین سرخ رنگ کی ایسی لپ اسٹک کا انتخاب کریں، جس میں نیلاہٹ موجود ہو بجائے نارنجی پنچ کے۔

گہری سانولی رنگت والی خواتین بھی سرخ رنگ کی لپ اسٹک لگا سکتی ہیں۔ یہ برائٹ شیڈ ان کے چہرے کو Caramel look دے گا۔ میڈیم رنگ کی جلد رکھنے والی خواتین کو نارنجی اور ارغوانی شیڈ کی لپ اسٹک بہت سوٹ کرتی ہے۔

جدید انداز کے ہیئر اسٹائلز

یہ تصور نہ کر لیجئے کہ آپ کے بالوں کا کوئی مختلف اسٹائل بن ہی نہیں سکتا۔ اپنے اسٹائلسٹ سے رابطے میں رہا کیجئے۔ وہ چہرے کے خطوط اور زاویوں کی مدد سے کوئی نہ کوئی منفرد اسٹائل ضرور دے سکے گی۔ وہ آپ کے بالوں کی صحت اور اس سے جڑے مسائل کو خوب جانتی ہے لیکن اتنا سا علم تو آپ بھی رکھتی ہیں کہ آج کل کیسے trend چل رہے ہیں اور اگر آپ کے بال ویسے نہیں بن سکتے تو انہیں کسی طرح ترشوایا سنبھالا جا سکتا ہے۔ سب سے پہلے بے رونق بالوں کا خاتمہ ہونا چاہئے کیونکہ یہ دیکھنے میں نہایت ہی بدوضع اور برے لگتے ہیں۔

کبھی کبھی کٹ کے ڈیزائن بدلنے سے چہرے کی جاذبیت بڑھ جاتی ہے۔ یاد رکھئے کہ آپ کے نقوش میں کوئی نہ کوئی دلکش زاویہ اور خط ضرور چھپا ہے، جسے بالوں کی آرائش بدل کے اختیار کیا جا سکتا ہے۔

ہائی لائٹس

اسٹریکس کی مدد سے بالوں کو ملٹی ڈائمینشنل تاثر دیا جا سکتا ہے۔ کبھی دائیں تو کبھی ماتھے سے پُشت تک چہرے کی فریمنگ کو جدت دی جا سکتی ہے۔

بڑھتی عمر کے نشان مٹا دیجئے

بالوں کو ترشوانے کے مخصوص انداز یعنی blunt-cut bangs ایسی تکنیک ہے جو ماتھے پر پڑنے والی جھریاں اور لکیریں چھپا سکتی ہے اور آپ کے چہرے کو جواں تر کرنے کا ایک بہانہ بھی ہے۔ اگر بال تہہ دار ترشوانے جائیں تو بھی بڑھتی عمر کے نشان دکھائی نہیں دیتی۔

ویکسنگ

یہ ہرگز بھی نسوانی حسن کی شان نہیں کہ جسم کے نظر آنے والے حصوں پر مردوں کی طرح لمبے لمبے سیاہ بال موجود ہوں۔ آپ جواں سے جواں تر نظر آنے کے لئے ویکسنگ کیا کیجئے جو بہت سادہ اور بنا کسی تکلیف کے فالتو بالوں کی صفائی کا موثر حل ہے۔

شکر کے محلول سے بنے اس Wax کو ابٹن کی طرح برتا جاتا ہے مگر رگڑا نہیں جاتا۔ سب سے پہلے جلد کے اس حصے کو اچھی طرح صاف کر لیا جائے پھر ویکس اسٹک کی مدد سے مطلوبہ جگہ پر لگایا جاتا ہے اور بال نرمی سے علیحدہ کئے جاتے ہیں۔ اگر آپ ماہر بیوٹیشن سے مدد لے رہی ہیں تو بھی اپنی جلد کی حساسیت کے پیش نظر اپنا خیال رکھیں اور ویکسنگ کے فوراً بعد بے بی آئل چند قطرے کسی روئی کے پھائے پر لگا کر بغیر رگڑے لگا لیجئے۔ اگر جلد سرخی مائل ہو تو قطعاً مساج نہ کریں اسے کچھ دیر نارمل رہنے دیں۔ ویکسنگ کے فوراً بعد میک اپ کا خیال دل میں نہ لائیں۔ بیشتر کاسمیٹکس الرجی کا باعث بن سکتی ہیں۔

مصنوعی پلکیں

اگر آپ نے مصوری میں عبدالرحمان چغتائی کے آرٹ کو دیکھا ہے تو ان کی آنکھوں کی شبیہہ سے متاثر ہوئے ہوں گے۔ ان کی مصورانہ اُپج اور شاعرانہ تخلیق سے ہٹ کر صناعی تاثریت کو زندہ جاوید دیکھنا ہو تو آئی میک اپ کیا جا سکتا ہے۔

false lashes یعنی مصنوعی پلکوں کا حُسن تقریبات کے موقعوں پر لباس کی جاذبیت بڑھا دیتا ہے۔ نئی پلکوں کو ہلکا سا تراش کر خم دیتے ہوئے استعمال کیا جاتا ہے اگر قدرتی طور پر آپ کی پلکیں گھنی ہیں تو بھی ایک ایک کوٹ مسکارا لگا لینے میں کوئی حرج نہیں۔ اس طرح اگر یہ آپس میں جڑی ہوئی ہوں تو علیحدہ ہو کر تاثر بحال کرتی ہیں۔ مصنوعی پلکیں گلو کی مدد سے چپکائی جاتی ہیں اور آنکھوں کے بیرونی گوشوں سے چپکاتے ہوئے وسطی اور پھر اندرونی حصے تک چسپاں کر دی جاتی ہیں۔ پہلی بار بیوٹیشن کی مدد لے کر آنکھوں کی آرائش مکمل کریں بعد ازاں خود بھی یہ کام بخوبی کر سکتی ہیں۔

لیکویڈ آئی لائنر

لیکویڈ لائنر پینسل کے مقابلے میں دیرپا تاثر دیتا ہے۔ جلد خراب بھی نہیں ہوتا اور اس کی تابناکی بھی سحر انگیز ہوتی ہے۔ یہ اندرونی سطح سے شروع کر کے بیرونی حصے کم لگایا جاتا ہے۔ پہلی بار مشاقی سے لائنر نہ لگا پائیں تو کسی رنگین پینسل سے پپوٹوں کی ساخت کے مطابق چھوٹے چھوٹے نشانات لگا لیں مگر ان نشانات کے درمیان زیادہ فاصلہ نہ رکھیں اور لائنر کو اس نقش کے مطابق apply کر لیں۔

بہت سی خواتین صرف لپ اسٹک لگا لینے کو میک اپ کرنا کہتی ہیں اور کچھ صرف بالوں کو جدید انداز سے ترشوا لینا کافی سمجھتی ہیں مگر ٹھہرئیے خود کو اسٹائل دینے کے لئے، دوسروں کو خوش باش اور فعال نظر آنے کے لئے وجود پر طاری پژمردگی دور کرنا ہو تو میک اپ تفصیل سے کیا جانا چاہئے کہ یہی تو وہ گُر ہے جو موسم سرما کی سستی دور بھگائے گا۔

چلئے جنوبی افریقہ کے شہر کیپ ٹاؤن

جو کلرڈ کلچر کا بہترین نمونہ ہے

درخشاں فاروقی

آج ہمارے ساتھ جنوبی افریقہ کے شہرCape townیعنی رنگدار افریقیوں کا شہر جو رنگارنگ ثقافتوں میں بھی گھرا ہوا ہے۔ یہ شہر دارالخلافہ ہونے کی وجہ سے سیاسی، سفارتی اور ثقافت کا گڑھ تو ہے ہی لیکن یورپ، مشرقی افریقہ اور مشرق بعید کے سماجی اثرات کی وجہ سے کلرڈ کلچر کا جیتا جاگتا نمونہ بھی ہے۔ یہاں بھی دیکھنے کو ایک نہیں ہزاروں دلکشیاں ہیں، مثلاًcapeکا متنوعcuisine، اس کاjazz، سٹی سینٹر کلبس، نیشنل بوٹینکل گارڈن، جیوش میوزیم، پام ٹری مسجد، بوکاپ میوزیم، ٹیبل ماؤنٹین اور ٹوکائی فوریسٹ کے علاوہ بھی بہت کچھ۔

کیپ ٹاؤن اور مغربی سرحد پر واقع ساحلی علاقہ گرمیوں میں دیکھنے سے تعلق رکھتا ہے۔ یہاں موسم گرما میں بھی ہوائیں آپ کا استقبال کریں گی مگر سرما کا موسم بھی اتنا شدید تر یا کہر آلود نہیں ہوتا، آپ چاہیں تو ہلکے پھلکے لباس میں بھی یہاں سیر کر سکتے ہیں۔

کیپ ٹاؤن جانے کا بہترین وقت اکتوبر سے دسمبر اور پھر جنوری سے ایسٹر تک کا ہے۔ اس وقت یہاں آپ کو چمکتا ہوا سنہرا سورج تقریباً دس گھنٹے کے لئے نظر آتا ہے۔ باقی تمام عرصے وہ بدلیوں سے آنکھ مچولی کھیلتا رہتا ہے۔ بحیرہ اوقیانوس کی اس ساحلی پٹی کا موسم معتدل رہتا ہے۔ یہی وقت یہاں چھٹیوں کا ہوتا ہے۔ پارٹی ٹائم کا تصوراتی خاکہ ذہن میں بنا کر اسfestive seasonکا لطف اٹھائیے۔

ماہ اپریل سے مئی کے وسط تک خزاں کا دور شروع ہو جائے گا۔ پیلے پھولوں کی اس رت میں سڑکوں کی ذیلی راہ داریاں، باغات اور گھروں کے لان سب ہی پھولوں کی زردی میں نہائے ہوئے نظر آئیں گے۔ اتنے پیلے پھول کسی مصور کی تخلیق ہی کا حصہ معلوم ہوتے ہیں مگر قدموں سے لپٹتے یہ پیلے پھول روندنے کو جی نہیں کرتا۔

اگر آپ انگلینڈ، امریکا اور کینیڈا سے جانا چاہیں تو ہوائی جہاز کا ٹکٹ مہنگا ہے مگر براہ راست پروازوں کی سہولت نہایت کارآمد ہے۔ ساؤتھ افریقین ایئرویز جنوری تک کی آن لائن بکنگ کی مصروف فلائٹ شیڈول رکھتی ہے۔ یہاں ہم آپ کو مفت مشورہ دیتے ہیں کہ ہمیشہ اسپیشلسٹ فلائٹ ایجنٹ سے رابطہ کر کے سفر پر نکلیں۔ یہ ایجنٹس طلباء کے لئے پرکشش ڈسکاؤنٹ آفر رکھتے ہیں۔ یہ ایئر لائن سے خاصی تعداد میں ٹکٹیں خرید لیتے ہیں اور پھر انشورنس، کار رینٹل اور مختلف ٹورز کی سفری سہولتوں اور رعایتوں کا ملنا یقینی بناتے ہیں۔ کئی مقامی ایئر لائنز 26 برس سے کم عمر طلباء کو پاسپورٹ یا ڈرائیونگ لائسنس کی شرائط پر ایئر فیئر میں رعایت کی آفر کرتی ہیں۔

ہم سیاحوں کو ایسی پرکشش آفرز پر ضرور دھیان دینا چاہئے اور اپنے بچوں کو سیر و تفریح کے ذریعے دنیا کی منفرد ثقافتوں اور رسموں سے بھی متعارف کروانا چاہئے تاکہ اپنے وطن سے دور جا کر وہ کچھ نیا ماحول دیکھ سکیں اور کیپ ٹاؤن جیسے رنگدار لوگوں کی تواضع اور مدارات سے کچھ سیکھیں بھی۔

کیپ ٹاؤن انٹرنیشنل ایئرپورٹ مرکزی شہر سے 22 کلومیٹر دور واقع ہے۔ یہاں آنے والے سیاحوں اور دیگر افراد کے لئے شٹل بس کے ذریعےpeninsulaاور دیگر جگہوں تک آمد و رفت کی سہولت موجود ہے۔ ٹیکسی اور کار رینٹل ڈیسکس بھی موجود ہیں، مگر یہ کاروباری مقاصد کے لئے استعمال ہوتی ہیں۔

Golden acre یہ شاپنگ مال آپ کوStrandاورAdderleyاسٹریٹ کے سنگم پر ملتا ہے، جو تھوڑا سا کنفیوژ کر دینے والا مال ہے۔ بہتر ہے کہ ٹریول ایجنٹ سے شہر کا نقشہ لے کر سیر کو نکلا جائے۔ اگر آپ ٹرین کے ذریعے جانے کا ارادہ رکھتے ہیں تو پلیٹ فارم 24 سے یہ سہولت دستیاب ہے۔ سٹی وزیٹرز اور کیپ ٹاؤن ٹورزم پیر سے جمعہ تک سیاحوں کی مدد کے لئے کھلے رہتے ہیں، آپ بھی اس سے استفادہ کر سکتے ہیں۔ جنوبی افریقہ کی کرنسیrandکہلاتی ہے۔ کم و بیش ہر بینک میں فارن کرنسی کاؤنٹرز موجود ہیں۔ اسی طرح ہوٹلوں میں بھی بیرونی بینکاری کی سہولت موجود ہے۔ تاہم یہاں کمیشن دینا پڑتا ہے۔ باقی دنیا کے دیگر ملکوں کی طرح ٹریولرز چیکس، کریڈٹ کارڈ، ڈیبٹ کارڈز، اے ٹی ایم اور ماسٹر یا ویزا کارڈ قبول کئے جاتے ہیں۔ بینکوں کے اوقات کار پیر 9 بجے صبح سے 4 بجے شام تک ہوتے ہیں۔ ہفتے کے روز دکاندار بھی لنچ بریک لیتے ہیں۔ کرسمس، اسکولوں اور عوامی نوعیت کی تعطیلات بھی گرم جوشی سے منائی جاتی ہیں۔ خاص کر کرسمس کے موقع پر سستی رہائش اور ہوٹلوں کی بکنگ کا ملنا ناممکن ہوتا ہے۔

کیپ ٹاؤن کے عجائب گھر

District six museum جنوبی افریقہ کا مرکزی اور تاریخی عجائب گھر ہے۔ یہ 25A buiten kant st پر واقع ہے۔ انٹر سٹی بس سروس کے ذریعے یہاں آیئے اور ملکی تاریخ سے واقفیت حاصل کیجئے۔

Gold of africa museum

یہاں آپ کو قومی ورثے کے علاوہ سونے کے قدیم نوادرات، فن مصوری کی قدیم تحریکوں پر مشتمل تصویری نمائشوں کے ذریعے علاقے کی تہذیبی روایتوں کو سمجھنے میں آسانی ہوگی۔

Nelson mandela gateway

یہ کیپ ٹاؤن کا بین الاقوامی ورثہ ہے۔ روبن آئی لینڈ میں واقع اس جیل میں نیلسن مینڈیلا نے حقوق کی خاطر جدوجہد کی۔ خاطر طویل سزا کاٹی اب اس جگہ کو قومی نمائش گاہ کا درجہ دے دیا گیا ہے۔

یہاں ساتویں سے انیسویں صدی تک مقامی باشندوں کے استعمال میں آنے والی اشیاء کا خزانہ نمائش ہوتا ہے، جو سیاحوں کی دلچسپی کا محور ہے۔ یہ برطانوی راج اور مخصوص برٹش اسٹائل کے ڈیکور پر مشتمل میوزیم ہے۔

Castle of good hope

Adderley street پروائرے کے پرشکوہ پل، آبی گزرگاہیں اور جھیلیں انیسویں صدی کے تعمیراتی انفرااسٹرکچر کا نمونہ پیش کرتی ہیں۔ The groote kerk عیسائیوں کی عبادت گاہ اسی شاہراہ پر واقع ہے، اسے کلاسیکی تعمیر کا حسین شاہکار کہا جاتا ہے۔ آج ہم سب گلوبل ویلیج کی اصطلاح سے واقف ہیں۔ قدیم افریقیوں نے اس قدیم دور میں مصری اور یونانی طرز تعمیر کے اسلوب اختیار کرکے یہ چرچ تعمیر کیا تھا۔

Two oceans aquarium

آبی مخلوق سے دلچسپی رکھنے والے سیاحوں کو یہاں دنیا کی چند بہترین ایکیوریمز میں سے ایک دیکھنے کو ملتی ہے۔ بحرہند اور اٹلانٹک، جنوبی افریقہ کے سرحدی ساحلوں سے یہاں آن ملتے ہیں۔ قرب وجوار میں جنگلات کا وسیع سلسلہ ہے اور گہرے نیلے اور سبزی مائل پانیوں میں شارک مچھلی کے کرتب واقعی قابل دید ہیں۔ اس کے علاوہ نیشنل گیلری میں بالخصوص ساؤتھ افریقین آرٹ دیکھا جاسکتا ہے۔

Slave lodge ان عجائب گھروں کو کیپ ٹاؤن کی سیاحتی اہمیت کا منبع قرار دیا جانا غلط نہیں۔ 1679ء میں ڈچ ایسٹ انڈیا کمپنی نے اپنے تاریخی ثقافتی ورثے اور نادر مخطوطات کو یہاں محفوظ کیا ہے۔ غیرملکی سیاح زیریں منزل پر واقع 300 برس پرانے دور غلامی کی یادگاروں کو فیس دے کر دیکھ سکتے ہیں۔

The bo-kaap

یہ علاقہ مسلمان باشندوں کی آبادی پر مشتمل ہے۔ کہتے ہیں کہ سولہویں صدی میں یہاں ملائیشیاء سے جن مسلمان پناہ گزینوں نے دورِ غلامی کاٹا تھا انہی کی نسلیں اب یہاں رہتی ہیں۔ بوکاپ کے عجائب گھر میں ابوبکر آفندی (ایک مذہبی اسکالر) کی تحریریں اور دیگر یادگاری اشیاء دیکھی جاسکتی ہیں۔ اس مخصوص علاقے میں آپ کو حلال گوشت سے بنے پکوان دستیاب ہوتے ہیں۔

The old town house

1755ء میں بنی یہ عمارت کیپ ڈچ فنِ تعمیر کی عمدہ مثال کہی جاتی ہے۔ اس گیلری میں کیپ کی تاریخی تصاویر موجود ہیں جن میں fran hals کی پوٹریٹ آف اے وومن اور کیل وڈو جلڈرن اے پارک جسے dirck dirckz نے 1630ء میں مکمل کیا تھا۔

ٹاؤن ہاؤس کا سپلیمنٹ لے کر نئے پروگراموں اور نمائشوں کے انعقاد سے متعلق معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں۔

Alfred mall سیاحوں کے لئے خریداری کا اہم مرکز مانا جاتا ہے۔ یہاں ریسٹورنٹس اور بوتیکوں کا گویا جال سا بچھا ہوا ہے۔

Table mountain یہ پہاڑی سلسلے 1086 میٹر بلند ہے، یہاں سے جنگلی حیات کا نظارہ بھی کیا جاتا ہے اور hikers کے لئے باقاعدہ ہدایات دی جاتی ہیں کہ کبھی تنہا مسافت نہ طے کریں۔ پہاڑ پر چڑھتے وقت اپنا روٹ انتظامیہ کو بتا کر جائیں۔ دن ہی کے وقت میں چڑھائی کریں اور خراب موسم میں گائیڈ کی مدد ضرور لیں۔ مشروبات اور کھانا پکانے کا سامان پہاڑ پر نہ لے جائیں۔ چپل یا جوتا کچھ بھی پہنیں مگر مضبوط ہو اور سورج کی تپش سے بچاؤ کے لئے سر پر اسکارف یا ٹوپی ضرور لے لیں۔

اپنی پانی کی بوتل، تیار سینڈوچز، خشک میوے، جوس یا ٹوفیز اور بسکٹس لے جائے جاسکتے ہیں۔ سن گلاسز، سن اسکرین کریم، موٹی جرسی (جیکٹ) کے علاوہ کیبل کار میں سفر کے لئے پیسے رکھنا نہ بھولیں۔

Spier

یہ پلے گراؤنڈ چیتا پارک بھی ہے۔ آپ یہاں چیتوں کی بریڈنگ ہوتے دیکھ سکتے ہیں۔ آپ پکنک باسکٹ ہمراہ لے جائیں یا کافی شاپ سے خستہ اور گرما گرم پیسٹریز، بیبل چیزز، تازہ ڈبل روٹی اور dips آرڈر کیجئے۔ یہاں spier cafe کے علاوہ figaro ایک رہائشی ہوٹل بھی آپ کا منتظر ہے۔ قسمت آزمالیں اگر بکنگ مل جائے تو کیا برا ہے۔

The auwal mosque

یہ جنوبی افریقہ کی سرکاری مسجد ہے جسے امام عبداللہ عبدالسلام نے 1797ء میں تعمیر کیا تھا۔ اس کے علاوہ شہر میں دس اور مساجد بھی واقع ہیں۔

کیپ ٹاؤن کے ساحل

مقامی انتظامیہ نے ساحلی پٹی کے آس پاس کا علاقہ یورپین سیاحوں کے لئے جنت نظیر نہیں بنایا ہے حالانکہ نیلے پانیوں اور کھلا آسمان دیکھ کر ایسا لگتا ہے ہاتھ میں ہاتھ لئے یہ ایک جگہ براجمان ہوں۔ عموماً مقامی افراد صبح 7 سے 9 بجے تک بیچ پر آتے ہیں اور گیارہ بجے دن کو واپس ہولیتے ہیں۔ گھر سے باہر کھانا دنیا بھر میں مہنگا ہوتا جارہا ہے تو بہتر ہے کہ سینڈوچز یا دوسرے اسنیکس اپنے ہمراہ لے جائیں۔

Fish hoek سینٹرل کیپ ٹاؤن کے جنوبی خطے کا بہترین تفریحی مقام ہے۔ اس ساحل پر چمکتی ہوئی ریت، پلے گراؤنڈ، مناسب سا کیفے اور سیاح مسکرا کر اس خوبصورت منظر کو دیکھتے لگتا ہے جیسے برسوں سے اس کا ازلی رشتہ بھی استوار تھا۔

ان ساحلوں کے علاوہ Sea point Promenade اور Camps Bay, Atlantic Seaboard ایسے ساحل ہیں جہاں پکنک منانے والوں کا ہجوم رہتا ہے۔

Cape Town بچوں کے ساتھ چھٹیاں گزارنے کے لئے بہترین جگہ ہے۔ کیبل کار بک کروائی جائے تو بڑے بچوں کے لئے کرایہ 35 rand (مقامی کرنسی) ہے جبکہ چار برس سے چھوٹے بچے فری سفر کرسکتے ہیں۔ یہاں آپ کو بچوں کی تفریح گاہیں اور میوزیمز علیحدہ نظر آتے ہیں۔ ڈائنا سور جیتا جاگتا دیکھنا ہو یا دوسرے افریقین جانور جن میں dioramas یا spiders ٹاؤن اسٹیشن چلئے اور جی بھر کے کھیلیں کودیں۔ Aplha Activity Centre میں پپٹ شو دیکھنا ہو تو ننھے منوں سے ٹین ایج گروپ کے بچوں تک تفریحات کا گویا ذخیرہ جمع ہے۔ بچوں کو theme parks بھی لے جایا جاسکتا ہے۔ یہاں مشہور Ratanga Junctia میں ایسا ہی ایک خوبصورت پارک ہے جہاں 24 اقسام کی rides ہیں جن میں تھرل اور فیملی رائڈز کے علاوہ اسٹیم ٹرینز اور کشتیاں بھی موجود ہیں۔ اگر بچے نہ ڈریں تو cobra جیسے رولر کوسٹر کی سیر بھی کی جاسکتی ہے۔

False Bay Seaboard

False Bay Seaboard میں penguin کی بریڈنگ کالونی قائم ہے۔ یہ بچوں کے دیکھنے کی خاص چیز ہے اور چھٹیوں میں یہاں ڈھیروں سیاح آتے ہیں، البتہ یہاں کیفے میں تازہ سینڈوچز بِل جاتے ہیں۔

Roast lamb

Yassa

لذت کام و دہن

مقامی افراد بیف اسٹیک، سی فوڈ، ایتھوپئن روسٹ لیمب، یاسا (yassa) پیزا، پاستا شوق سے کھاتے ہیں۔ بہت چھان پھٹک کے حلال و حرام غذاؤں کا انتخاب کرنا پڑتا ہے۔ لیکن ایسا کرنا تو دنیا کے ہر مغربی ملک کے سیاحوں کی مجبوری ہے لیکن تفریح اور آرام بھی تو ہماری ضرورت ہے۔ کھانے میں احتیاط کس جگہ نہیں کرنی پڑتی۔ کہئے کیسا رہا یہ ٹرپ!

ڈالڈا اولیو آئل، صحت کا بہترین ضامن

صحت کے حوالے سے زیتون کی اہمیت اور افادیت سے کون واقف نہیں۔ اولیو آئل صحت بخش فیٹس کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے، جن ممالک میں زیتون اور زیتون کے تیل کا استعمال بکثرت کیا جاتا ہے وہاں زندگی ایک الگ ہی رنگ میں نظر آتی ہے۔ یہ بحیرہ روم کے ساحلی علاقوں میں بسنے والے زندہ دل افراد کی غذا کا اہم جز ہے۔ روایتی طور پر پاکستانی کھانوں میں اگرچہ زیتون کا تیل کم ہی استعمال ہوتا ہے، لیکن صحت کے حوالے سے بڑھتے ہوئے شعور کی بدولت اولیو آئل کا استعمال فروغ پا رہا ہے جو کہ ایک خوش آئند بات ہے۔

دل کی صحت کے لئے مفید

سات ممالک میں کی جانے والی تحقیق سے یہ بات واضح ہے کہ دیگر غذائی فیٹس کے بجائے اولیو آئل کا استعمال بلڈ پریشر اور ہارٹ اٹیک جیسی بیماریوں پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے۔ اس تحقیق نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ اولیو آئل کا مسلسل استعمال کرنے والے افراد میں دل کی بیماریوں کے باعث شرح اموات بے حد کم ہے۔
(ٹری کو پولو 1993)۔

کینسر سے تحفظ

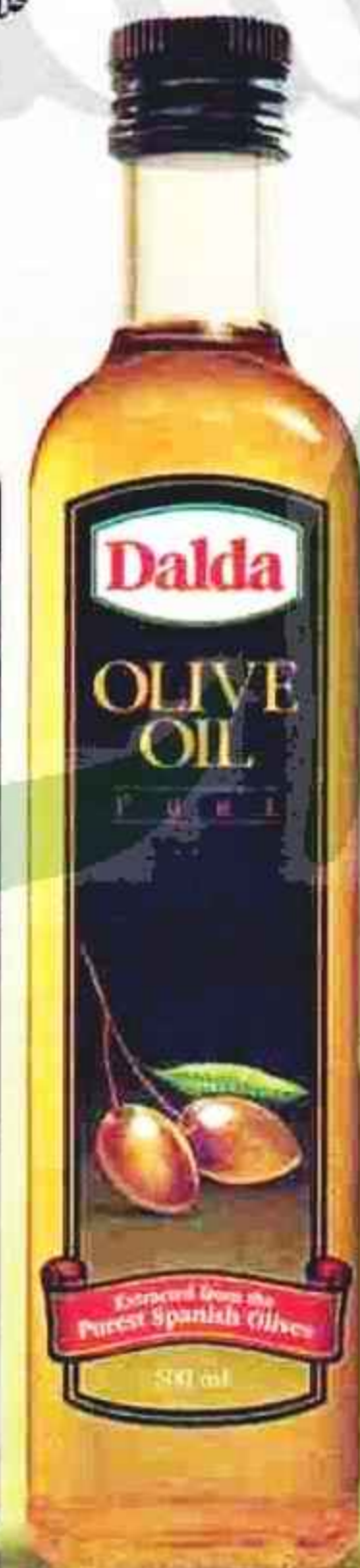
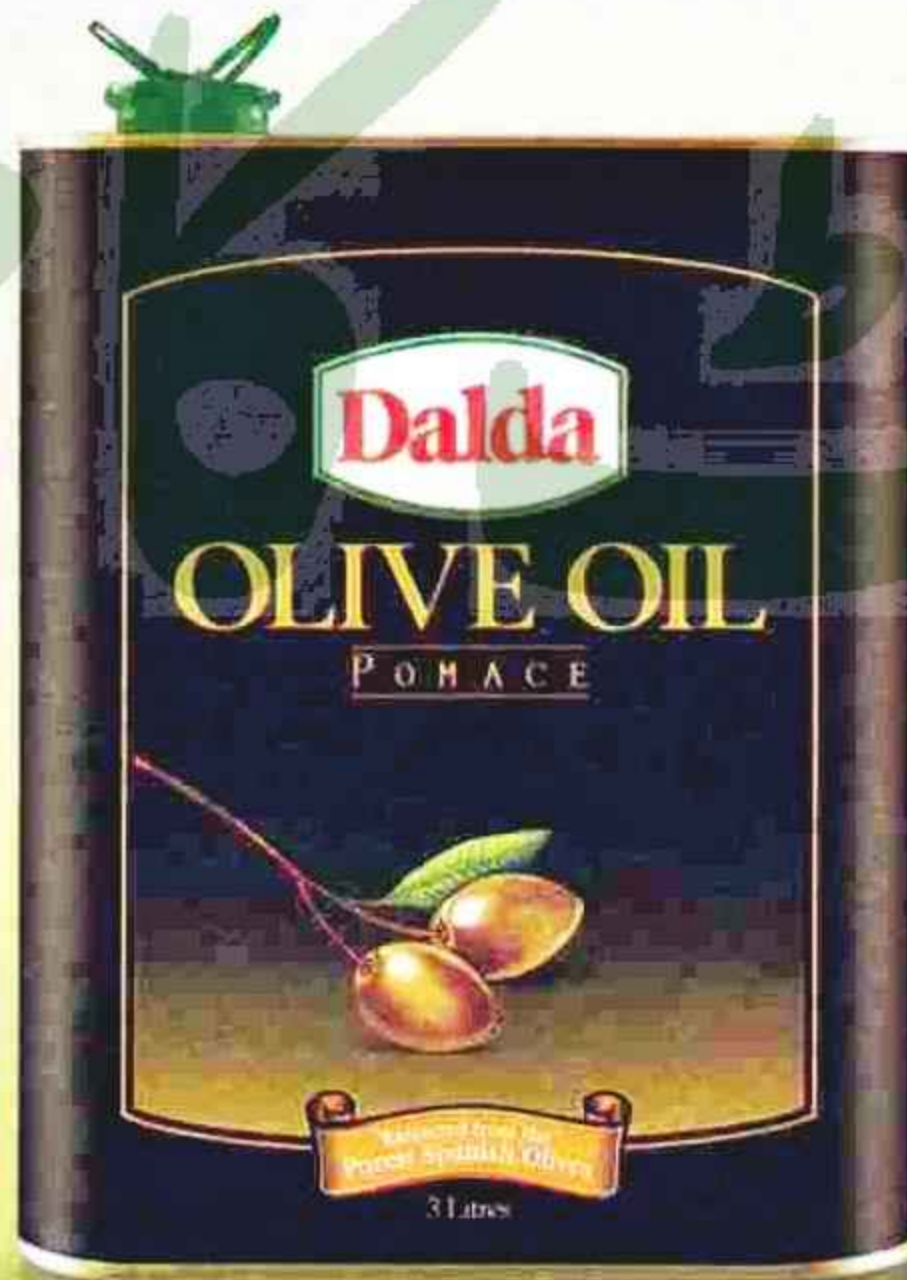
انسانی جسم میں کینسر کو پرورش دینے والی جین oncogene ہے۔ اولیو آئل میں موجود ایک صحت بخش عنصر اولیک ایسڈ اس مخصوص جین کے اثر کو کم کرتا ہے۔ مثانہ اور غدود کے کینسر پر کی گئی تحقیق میں بھی اولیو آئل کی نشاندہی مثبت انداز میں کی گئی ہے۔ دیگر فیٹس کے استعمال سے بڑی آنت کے کینسر کا خدشہ رہتا ہے جبکہ اولیو آئل اپنی منفرد خصوصیات کی بدولت بڑی آنت کے خلیوں کی حفاظت کرتا ہے۔

اینٹی انفلیمٹری خصوصیات

انسانی جسم اولیو آئل میں موجود صحت بخش فیٹس کی بدولت قدرتی طور پر اینٹی انفلیمٹری یعنی سوزش اور ورم کے خلاف مزاحمت کرنے والے عناصر پیدا کرتا ہے۔ یہ عناصر آرتھرائٹس (جوڑوں کے درد) اور استھما (سانس کی بیماری) جیسے امراض کی شدت کو کم کرتے ہیں۔ جن علاقوں میں لوگ اولیو آئل بکثرت استعمال کرتے ہیں وہاں گھٹیا، سوجن اور دماغی امراض کی شرح بے حد کم ہوتی ہے۔

بلڈ شوگر کنٹرول

جدید سائنسی تحقیق کے مطابق ذیابیطس کے مریض یا ایسے افراد جنہیں ذیابیطس کا خطرہ لاحق ہو ان کے لئے محض فیٹس کی کم مقدار پر مشتمل خوراک پر انحصار کرنے کے بجائے کم فیٹس اور زیادہ کاربوہائیڈریٹس کی حامل غذا اولیو آئل کے ساتھ استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔ ذیابیطس کے اکثر مریضوں میں ٹرائی گلیسرائیڈ کے لیول کو متوازن رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

اولیو آئل کھانوں کو منفرد ذائقہ اور ہمیں صحت کی فراہمی کا بہترین ذریعہ ہے، دیگر غذائی اشیاء کی طرح اولیو آئل کے انتخاب میں بھی اعلیٰ معیار کے حصول کی اہمیت اپنی جگہ مسلّم ہے۔ ڈالڈا اولیو آئل اسپین کی زرخیز سرزمین سے منتخب کردہ خالص اور تازہ زیتون کے پھلوں سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ یہ کولیسٹرول سے 100 فیصد پاک اور زیتون کی غیر معمولی صحت بخش خصوصیات سے بھرپور ہے، اس میں وٹامن A اور E کی اضافی خوبیاں بھی شامل ہیں تاکہ آپ کی صحت برقرار رہے اور زندگی مسکراتی رہے۔

فیملی کاؤنسلر وکیل مراد کہتے ہیں "ہم سب کو نفسیاتی کیئر کی ضرورت ہے"

"Willing Ways" اندھیرے میں روشنی کی کرن

شاہین ملک

اگر میں یہ کہوں کہ دنیا میں جذباتی اور نفسیاتی اعتبار سے محفوظ لوگ بہت کم ہیں۔ معاشرہ اپنی اقدار کھو رہا ہے۔ رشتوں کو مکمل وفاداری اور ایمانداری سے نبھانے اور نشے کی لت سے بچ کر حقائق کا سامنا کرنے والے باہمت لوگ کم ہوتے جا رہے ہیں۔ خاندان ٹوٹنے لگے ہیں اور انفرادی آزادی کے نام پر خفیہ رشتے استوار کر کے جذباتی تسکین کے ذرائع ڈھونڈنے والے افراد کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے تو شاید آپ یقین نہ کریں ممکن ہے مجھے بے رحم یا سفاک کہہ دیں لیکن یہ حقیقت نہایت تلخ ہے اور معاشرے کا یہ ناسور نئی نسل کو اپنی گرفت میں لے رہا ہے۔ چلئے میرے ساتھ "Willing Ways" اور ملئے ڈائریکٹر کاؤنسلر اور بزنس ایڈمنسٹریٹر وکیل مراد سے، شاید نہیں یقیناً ادارے کے مشن اور سماج سدھار میں ان کے کردار کو سمجھنے میں آسانی ہوگی۔

"رشتوں میں مفاہمت کا قائم نہ رہنا کب مسئلہ بنتا ہے؟"

"جب افراد میں برداشت کا عنصر ختم ہو جائے۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ اب سماجی دباؤ ماضی کے مقابلے میں بہت بڑھ گئے ہیں۔ جسے آپ مالی وسائل کی کمی کے علاوہ رشتوں میں عدم تسکین، نفرت، حسد، انتقامی رویوں جیسے احساسات کے ساتھ ساتھ قوت برداشت کی کمی بھی قرار دے سکتی ہیں۔ میرا تجربہ کہتا ہے کہ آج ہمیں جس طرح شدید نوعیت کے مسائل ہیں اسی تناسب سے coping skills موجود نہیں۔"

"آپ کے ادارے سے یہ Skills کیسے مہیا کی جا رہی ہیں؟"

"سب سے پہلے میں ڈاکٹر صداقت علی کا تعارف کرا دوں۔ آپ نے لاہور، کراچی، اسلام آباد اور مری میں قائم صداقت کلینکس کا نام سنا ہوگا۔ ہمارا یہ سفر 1982 میں شروع ہوا تھا۔ 1975 ایم بی بی ایس کرنے کے بعد انہوں نے USA سے نشے کے علاج میں اعلیٰ تعلیم حاصل کی۔ 1992 میں امریکی سفیر کی دعوت پر ایک سرکاری دورہ میں انہیں امریکہ کا اعزازی شہری اور ریاست آرکنساس کا اعزازی سفیر مقرر کیا گیا۔ صداقت کلینک کراچی کے علاقے ناظم آباد نمبر 1 میں قائم ہے یہ ادارہ بدنصیب ہیرونچیوں، شرابیوں اور چرسیوں کا علاج کر رہا ہے۔

Willing Ways کراچی کے پوش تجارتی مرکز ڈیفنس فیز III ایکسٹینشن میں ایلیٹ (طبقہ اعلیٰ) کلاس کے لئے مخصوص ادارہ ہے جسے کثیر الجہت کہا جانا چاہئے۔ میں سمجھتا ہوں کہ اس وقت ہر طبقہ میں نفسیاتی مشکلات ہیں اور لوگوں کی اکثریت کو اپنی ذاتی اور نفسیاتی care کی انتہائی ضرورت ہے۔"

"سب سے پہلے شادی شدہ جوڑوں کے مسائل پر بات کرتے ہیں۔ کیا میاں بیوی کی مشترکہ دلچسپیاں نہ ہونے کی وجہ سے یہ تعلق کمزور پڑتا ہے؟"

"یہ بات بھی اہم ہے لیکن میں نے ایک اور وجہ بھی محسوس کی ہے۔ ایسے شادی شدہ لوگ جو بہت زیادہ عملی قسم کی زندگی گزارتے ہیں وہ اپنے خیالات میں تبدیلی پسند نہیں کرتے اور ان کی ترجیحات یکساں نہیں ہوتیں۔ ناراضگیاں اور جھگڑے اس لئے ہوتے ہیں کہ جن ایشوز پر دو رائے ہوتی ہیں ان پر کوئی ایک فریق بھی دوسرے کا نکتہ نظر غیر جانبداری سے نہیں سنتا اور بحث و تکرار شروع ہو جاتی ہے۔"

"مے نوشی لائف اسٹائل کا حصہ بنتی جا رہی ہے پریشان حال، نارمل، خوش باش اور ہر قسم کے لوگ تفریحاً بھی نشہ کرنے لگے ہیں ایسا کیوں ہے۔ اور اس سے نجات کیسے حاصل کی جا سکتی ہے۔"

"جب میں coping skills کا ذکر کرتا ہوں تو ان جیسے رویوں پر خصوصی توجہ دیتا ہوں۔ ہم یہاں Marital Discord مخصوص ذہنی حالت کا علاج کرتے ہیں۔ دیکھئے نشہ تو ہر طبقے میں کیا جا رہا ہے کیا غریب کیا متوسط اور اعلیٰ متوسط یا ایلیٹ کلاس میں بھی اور ہر کوئی اسے بدلتے ہوئے دور کی تفریح اور جذباتی تسکین کی علامت کہہ رہا ہے۔ مگر حقیقتاً یہ جواز قطعی غلط اور منفی سرگرمی ہے۔ نشہ ایک بیماری ہے۔ یہ قطعی طور پر لائف اسٹائل کا جزو نہیں اور بیماری کبھی ارادے سے نہیں ہوتی۔ مسئلہ اس وقت ہوتا ہے جب یہ نشے خطرناک نہیں سمجھے جاتے۔ اس غلط فہمی کی وجہ یہ ہے کہ چرس، شراب، نارکوٹکس، خواب آور ادویات کو عادت بنا کر بیماری بنا لیا جاتا ہے۔ رفتہ رفتہ یہ عادت تکلیفیں دیتی ہے اگر ہیروئن کوئی استعمال کرتا ہے تو یہ بڑا نشہ ہے۔ ایسے افراد واپس چھوٹے نشے پر نہیں جا سکتے۔ یہاں میں واضح کر دوں کہ یہ بھی غلط فہمی ہے کہ دکھی لوگ نشے کا سہارا لیتے ہیں۔ وہ نشہ یہ سمجھ کر کرنے لگتے ہیں کہ دوسرے لوگ ان کی زندگی میں تلخی گھول رہے ہیں اور یہی ایک راستہ ہے جس پر چل کر وہ اپنے غموں سے فرار حاصل کر سکتے ہیں لیکن ایک step یہ آتا ہے کہ نشئی افراد دوسرے لوگوں کو تنگ کرنے پر اتر آتے ہیں اس دھکم پیل میں پورا گھر اپ سیٹ ہو جاتا ہے۔"

> نشہ ایک بیماری ہے۔ یہ قطعی طور پر لائف اسٹائل کا جزو نہیں اور بیماری کبھی ارادے سے نہیں ہوتی

"آپ طبی اور سائنسی وجہ بتانا پسند کریں گے کہ آخر لوگ نشہ کیوں کرتے ہیں؟"

"میں سمجھتا ہوں کہ دنیا میں جتنے بھی لوگ نشہ کرتے ہیں اتنی ہی لاتعداد اس کی وجوہات ہیں چند خاص یہ ہیں مثلاً گھریلو ناچاقی، جنسی کمزوری، ڈپریشن، عشق میں ناکامی، خراب صحت، بیروزگاری، بوریت اور ٹینشن لیکن بہت سے ایسے گھرانے بھی ملیں گے جہاں ان سے بھی بدتر حالات ہوتے ہیں مگر ان میں کوئی بھی نشہ نہیں کرتا یا اس میں پناہ نہیں ڈھونڈتا یہ کہنا زیادہ درست ہوگا کہ جو لوگ قوت فیصلہ میں کمی رکھتے ہیں وہ ہی نشے جیسے سہارے تلاش کرتے ہیں۔"

فیملی کاؤنسلر وکیل مراد

''شراب اور دیگر نشوں سے صحت پر کیا مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں؟''

''اول تو شراب سے حیا جاتی رہتی ہے اور بے حیائی عروج کو پہنچتی ہے۔ جگر چھلنی ہوسکتا ہے۔ ہیپا ٹائٹس کی بیماری ہوسکتی ہے۔ بے خیالی اور پاگل پن کو لذت، سرور یا فائدہ مند سمجھنا بہت بڑی غلطی ہوتی ہے۔''

''ہیروئنچی چوری کرنے جیسی عادت بد کا بھی شکار ہوتے ہیں کیا ان کا علاج ممکن ہے؟''

''بالکل ممکن ہے دراصل مریض کو نشہ کرنے کے لئے قارون کا خزانہ درکار ہوتا ہے جو کوئی مہیا نہیں کرسکتا۔ وہ ادھار مانگنے کے فن میں ماہر ہوجاتا ہے۔ ضرورت پڑنے پر وہ گھر کے پیسے، برتن و دیگر قیمتی اشیاء کے بعد محلے داروں اور دوستوں کسی کی بھی جیب پر ہاتھ صاف کرسکتا ہے۔ ماہر نفسیات اور سماجیات ان کے ساتھ فوری تعاون کی امید رکھنے کے بجائے معاونت کی خصوصی پریکٹس کرتے ہیں۔ ایسے افراد رفتہ رفتہ کیف و سرور کا احساس کھودیتے ہیں اور وہ محض تکلیفوں سے بچنے کے لئے نشہ جاری رکھنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ وہ علاج پر مائل نہیں ہوتے بلکہ علاج کو رد کرتے ہیں۔''

''ایسے افراد کو کیسے یقین دلایا جائے کہ نشہ ایک مکمل بیماری ہے اور اس کا علاج کروایا جانا چاہیے؟''

''ایک قدم ہوتا ہے ڈرنک کرنا اور دوسرا الکوحل ازم یہ دوسرا جزو بیماری کا نام ہے۔ اس بیماری کو تیسری اسٹیج پر سنجیدگی سے لیا جاتا ہے۔ ہمارے ادارے میں ایسے افراد کو گروپ تھراپی اور کاؤنسلنگ کے ذریعے علاج پر آمادہ کیا جاتا ہے۔ علم نفسیات کے ساتھ ساتھ منشیات کے خاتمے کی اسپشلائزیشن نے مجھے بھی بہت مدد دی ہے اور میں اپنی ٹیم کے تمام اراکین کی پیشہ ورانہ صلاحیتوں کا معترف ہوں جو ڈاکٹر صداقت کے خواب کو یہاں پورا کررہے ہیں۔ اب سوال یہ بھی اٹھتا ہے کہ لوگ ہم سے رابطہ کیسے کرتے ہیں اس کا سادہ سا جواب یہی ہے کہ والدین، بیوی، عزیز و اقارب یا دوست علاج سے پہلے کئی حربے استعمال کرتے ہیں جن میں نگرانی، وعدے لینا، قسمیں دینا، طعن و تشنیع اور مار پیٹ وغیرہ شامل ہے لیکن اس طرح کامیابی نہیں ملتی۔ اگر کوئی انہیں کاروبار یا گھر جائیداد سے بے دخل کرنے کی دھمکی دے تو معاملہ مزید بگڑ سکتا ہے۔ مریض پر غصہ تو آتا ہے مگر یہ ماننا پڑے گا کہ وہ بیمار ہے۔ اسے تنہا کردینے سے معاملات نہیں سدھریں گے۔ گو نشے کا آغاز مریض کی بہت بڑی غلطی تھی مگر اب جب کہ وہ بیمار ہے تو اس کا سائنسی وطبی مہارتوں کے مطابق علاج ہونا ضروری ہے۔ ایک اہم بات مزید واضح کردوں کہ معاشرے میں نشئی افراد قابل قبول نہیں رہتے نہ ان کی عزت، وقار ہی باقی رہتا ہے۔ ہم تک آتے ہوئے انہیں ہچکچاہٹ بھی ہوتی ہے خاص کر ایلیٹ کلاس جو تعلیم یافتہ ہونے کے علاوہ بہترین سماجی و مالی حیثیت بھی رکھتی ہے اور ان کا اپنے حلقے میں نام ہوتا ہے اس لئے بھی وہ علاج کے لئے رجوع کرتے وقت شرم محسوس کرتے ہیں اور ہم انتہائی رازداری سے ان کو مشورے دیتے ہیں کچھ لوگوں کو اسپتال میں داخل کیا جاتا ہے۔ کچھ کو سائیکاٹرسٹ، جنرل پریکٹیشنر اور سینیئر سائیکو تھراپسٹ اور کلینیکل سائیکاٹرسٹ کی پیشہ ورانہ تھراپیز فراہم کردی جاتی ہیں۔ تھراپی ورک کے بعد detoxification کا مرحلہ آتا ہے۔ جہاں ڈاکٹرز اور نرسنگ اسٹاف ان افراد کی مکمل دیکھ بھال کرتے ہیں۔ علاج کی یہ فلاسفی mind, body and spirit تینوں مراحل عبور کرکے نشے کے مریض کو اس کے خاندان اور صحت مند ماحول میں بحال کرتی ہے۔''

''RiskyBehaviour سے یہ افراد خود کو مشکلات کی نذر کرلیتے ہیں۔ ان کا علاج معالجہ اور بحالی کیسے ممکن ہے؟''

''یہ ایسے افراد ہوتے ہیں جو نشے کی بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں تیز رفتار موٹر سائیکل چلانا یا گاڑی چلاتے ہوئے قوانین کی خلاف ورزی کرنا اس کے علاوہ بھی یہ خود کو اذیتوں میں مبتلا رکھتے ہیں۔ جوا بھی کھیلنے والے افراد اسی قبیل میں شمار ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ کوشش کی جاتی ہے کہ غصہ کرنے والے افراد کے غصہ کو قابو میں کرنے کے اقدام کیے جائیں۔ یہ کردار کی بحالی قطعاً سائنسی بنیادوں پر کی جاتی ہے۔ ہمارے ادارے میں سائنسی اور تکنیکی بنیادوں پر نفسیاتی علاج ہوتا ہے۔ اس میں دقیانوسیت کا کہیں گزر نہیں۔''

''نشے کے مریض کے دسترخوان پر کیسی غذائیں ہونی چاہئیں؟''

''دراصل Withdrawal Symptoms پر قابو پانے کے لئے ہمیں ادویات کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔ اس دوران مریض کو دودھ، کولڈ ڈرنکس، وٹامنز سے بھرپور غذائیں (مگر کم روغن والی) اور نمکیات مہیا کئے جاسکتے ہیں۔ کوشش کی جاتی ہے کہ مریض ورزش کا عادی بھی ہوجائے۔''

اس موقع پر ڈاکٹر صداقت کے جیو اور جینے دو کے طریقے کا ذکر کرتے چلیں کیونکہ ہم سب چاہتے ہیں کہ اپنی زندگیوں کو ایمانداری سے گزاریں۔ آپ کی نشاندہی پر سکون ہونے کی دعا کا ترجمہ شائع کیا جارہا ہے ''اے ہمارے رب! تو ہمیں اتنا سکون دے کہ ان حالات کو تسلیم کرسکیں جنہیں ہم بدل نہیں سکتے۔ اتنی ہمت دے کہ ان حالات کو بدل دیں جنہیں ہم بدل سکتے ہیں اور عقل دے کہ ان دونوں میں فرق کرسکیں (آمین)

''family Interventions کی کچھ تفصیل بتایئے؟''

''رشتوں کو قائم رکھنا اور نبھانا صبر سے زیادہ تعاون اور ذہانت آمیز رویئے کا متقاضی ہوتا ہے۔ ہم یہاں کوشش کرتے ہیں کہ رشتوں کو بہتر بنائیں اور فرار کے بجائے مسائل کے ساتھ موافقت اور بہتر ماحول تشکیل دیں۔ یہ مسائل پیشہ ورانہ گروپ تھراپی اور انفرادی توجہ کے ساتھ آسانی سے بھی حل ہوسکتے ہیں۔ کیا یہ ضروری ہے کہ تعلقات بہتر بنانے کے لئے پہلے بگاڑے جائیں۔ دیکھئے جب تک شادی نہیں ہوتی لڑکا نئے رشتے استوار کرنے کی چاہ میں لڑکی کے واری صدقے جاتا ہے۔ اس کی ہر خواہش کی تکمیل چاہتا ہے اور اس کی ناراضگی مول نہیں لیتا لڑکی بھی اس سے ڈھیروں امیدیں وابستہ کرلیتی ہے لیکن شادی کے بعد لڑکی ان خوابوں کی تکمیل چاہتی ہے۔ اب وہ تمام توقعات پوری نہ ہونے پر غم وغصہ کا اظہار کرتی ہے مایوسی میں الٹے سیدھے فیصلے کرتی ہے۔ کبھی اسے شک ہوتا ہے کہ کوئی ان دونوں کے درمیان آچکا ہے۔ شروع شروع میں چھوٹا موٹا نشہ کرنا ایڈونچر کہلاتا ہے۔ آپ سمجھتے ہیں کہ خود پر نئی دنیا وا ہوگئی ہے۔ اس کے بعد عادتاً پینا پلانا devastating disease بن جاتا ہے جسے Alcholism کہتے ہیں اور یہ بیماری ہے لیکن گھبرایئے نہیں، ہر بیماری قابل علاج ہوتی ہے اور علاج کے لیے خود آپ کو اختیار ہوتا ہے۔ بیرونی ماحول میں رہ کر علاج کروائیں گے یا آپ دن رات کی نگہداشت اور مسلسل رہنمائی چاہتے ہیں۔

Indirect Treatment میں ہماری ترجیح فیملی کاؤنسلنگ ہوتی ہے۔ ہم فیملی ممبروں کو مریض کی اخلاقی مدد پر آمادہ کرتے ہیں۔ یہ علاج کا پہلا مرحلہ ہے''۔

> رشتوں کو قائم رکھنا اور نبھانا صبر سے زیادہ تعاون اور ذہانت آمیز رویئے کا متقاضی ہوتا ہے

''میرا اگلا سوال Cheating کے واقعات کا عام ہوجانے سے متعلق بھی ہے۔ کیا ایسے لوگ ذہنی مریض ہوتے ہیں؟''

''یہ ذہنی طور پر مریضانہ کیفیت ہی کی علامت ہے۔ اسے ہم Infedility بھی کہتے ہیں۔ اس رویئے سے کوئی ایک فریق مرد یا عورت اسے اپنی عزت نفس پر تازیانے کی مانند محسوس کرتا ہے۔ اس کا ردعمل خاصا پرتشدد ہوسکتا ہے۔ یا عورت والدین کے گھر چلی جاتی ہے یا پیچھا کرکے جاسوسی کرکے اپنے شوہر کی ایمانداری کی Judgement کرنے لگتی ہے۔ اسی طرح مرد اپنی بیوی کا موبائل فون چیک کرنے لگتا ہے اس کے احباب پر نظر رکھتا ہے اگر آپ چاہتی ہیں کہ شوہر آپ کا Obedient رہے تو اس کے لئے اسے follow کرنا چھوڑ دیں بلکہ شوہر بھی اپنی بیویوں کو اس قدر مطمئن زندگی دیں کہ انہیں بے وفائی کا خیال بھی نہ آئے۔ ہماری بچیوں کی ذہنی تربیت ایسی ہونی چاہئے کہ وہ شوہروں سے بے جا توقعات نہ کریں۔ اپنے وسائل دیکھ کر مطالبے کریں اور روحانیت کی طرف آئیں۔ مذہب سے لگاؤ ہو اور مطالعہ وسیع کیا جائے تو ذہن میں کشادگی آتی ہے۔ ہمارے ماہرین نفسیاتی علاج کے کسی بھی مرحلے پر آپ کو تنہا نہیں رہنے دیتے، دراصل ہم تنہائی دور کرنے کے لیے آپ کے قریب آتے ہیں تاکہ آپ اپنا دکھ درد ہم سے بانٹ سکیں، بجائے کیف و سرور یا نشے میں پناہ ڈھونڈنے کے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ کوئی کرشمہ ہوجائے تو یہ آپ کے اپنے علاج سے بڑھ کر ہرگز نہیں۔ فیصلہ کرنے کی صلاحیت کمزور پڑے تو ماہرین نفسیات موجود ہیں ان سے مشاورت کرلی جائے ممکن ہے وہ آپ کو بہت جلد ایسی روشنی میں لے آئیں جواب تک آپ کی نگاہوں سے اوجھل رہی ہو۔

کولون... آپ کا تعارف کرائے

مردوں کے لئے سحر انگیز خوشبو

سوکھی مٹی پر بارش کی پہلی پہلی بوندوں کی مہکار ہو، بھیگے بدن کی متوالی سی خوشبو ہو یا مسحور کر دینے والی کولون اور Scent کی خوشبو ہو، یہ تمام ہمارے مزاج، شخصیت اور کیمسٹری کا تعارف ہوتی ہیں۔ جس طرح انسانوں سے قلبی اور جذباتی لگاؤ ہوتا ہے اسی طرح خوشبو کے انتخاب سے استعمال کرنے تک اس کے مزاج سے ہم آہنگ ہونا ضروری ہے۔ خوشبو آپ کے پرسنل اسٹائل کو ظاہر کرتی ہے۔ یوں تو خوشبوئیں بے شمار ہوتی ہیں۔ رنگارنگ کاغذوں میں لپٹے ہوئے ڈبے اور خوشنما بوتلیں، لیکن یہ سب آپ کے لئے نہیں۔ آپ کے لئے چند خاص ہوسکتی ہیں لیکن تجربہ کرنے میں دیر نہ کریں۔

تجربہ کیسے کریں؟

خریدنے سے پہلے تجربہ تو بہت ضروری ہے۔ آپ اور ہم ہر بار خوشبو کا ٹیسٹ لے کر خریداری کرتے ہیں۔ لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ متعدد قسموں کی خوشبوؤں کو لگانے سے یہ ایک دوسرے کے ساتھ مل جاتی ہیں اور انتخاب میں خاصی دشواری ہوتی ہے۔ آسان حل یہ ہے کہ آپ سادہ کارڈ کے چند ٹکڑے ساتھ لے جائیں اور ہر کارڈ پر پرفیوم اسپرے کر کے جائزہ لیں۔

ایک بار جلد پر بھی تجربہ کرلیں

جس طرح کھانے پسند ہوتے ہیں خوشبوئیں بھی ہوتی ہیں۔ اگر آپ کی کلائی کی جلد پر پسینہ نہیں آیا یا کوئی اور موئسچرائزر نہیں لگا ہے تب تو ایک مرتبہ ہلکا سا اسپرے کر کے خوشبو کو جانچ لیں اگر تو جلد سرخ نہیں پڑتی یا دل کی دھڑکن تیز نہیں ہوتی تب تو خوشبو کا معیاری ہونا ثابت ہو جائے گا لیکن اگر یہ خوشبو ماندی پڑی ہو اور قیمت میں بھی خاصا نمایاں فرق ہو تو اسے ریک پر واپس رکھ دیں۔ لیکن اسپرے کرنے کے بعد چند ساعتوں تک اسے سونگھنے دیں فرحت انگیز مہکار یقیناً محسوس ہوگی تب آپ کے لئے انتخاب کرنا آسان ہوگا۔

خوشبو لگانے کا بہترین وقت کون سا ہوتا ہے؟

زندگی میں ہر چھوٹے یا بڑے کام کے لئے مناسب وقت کا تعین نہایت اہمیت رکھتا ہے۔ مردوں کو شاور لینے (نہانے کے) بعد خوشبو لگانی چاہئے۔

مردوں کو کتنی مقدار میں خوشبو لگانی چاہئے؟

اگر کوئی مرد زیادہ مقدار میں خوشبو لگا کر ہجوم میں جائے یا دفتر میں جائے تو فوراً توجہ حاصل کر لیتا ہے مگر یہ کوئی پسندیدہ عمل نہیں ایک میل دور سے اگر خاتونؑ کے لباس سے بھی خوشبو محسوس ہو وہ بھی پسند نہیں کی جاتی۔ یہی صورت حال پسینے کی ناگوار بو کی ہوتی ہے۔ مرد اور خواتین کو چاہئے کہ وہ کام پر جانے سے پہلے اور گھر لوٹ کر دن میں کم از کم دو بار غسل کر لیا کریں اور زیر جامے ہر روز تبدیل کریں۔ صفائی کو فیشن سے زیادہ اسلامی و شرعی تقاضا سمجھنا چاہئے۔ صفائی نصف ایمان ہے اور صحت مند زندگی کے لئے بنیادی اہمیت رکھتی ہے۔ خوشبو نہایت قیمتی ہوا کرتی ہے خاص کر جب آپ pure اور برانڈ ڈ خرید رہے ہوں لہٰذا اسے زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے گریز کیا جانا چاہئے تاکہ یہ ایک شیشی چند ماہ تک آپ کا بھرپور ساتھ دے سکے۔

خوشبو کبھی براہ راست لباس پر نہ لگائیں

یہ کیمیائی مائع آپ کے قیمتی لباس کو داغ دار اور بدوضع کر سکتا ہے۔ خاص کر ریشمی لباس کو احتیاط سے پہننے کی ضرورت ہے اگر ہر روز معمول بنا لیا جائے اور ٹیلکم پاؤڈر کا استعمال موسم سرما میں بھی کبھی کبھار کر لیا جائے تو کوئی مضائقہ نہیں۔ سردیوں میں بھی پسینے کا اخراج ہوتا ہے۔ ریشمی کپڑوں میں پسینے کی بساند اور تعفن ناقابل برداشت ہوتی ہے لہٰذا پانی زیادہ پی کر اور تیز گرم مصالحے دار غذائیں کم کھا کر بدن کی مخصوص خوشبوؤں یا بو کو متوازن کیا جا سکتا ہے۔ اس طرح کیمیائی خوشبو کو اسپرے یا سینٹ کی صورت میں لگا کر اپنی جسمانی کیمسٹری کو بہتر بنایا جا سکتا ہے۔

> درست انتخاب کرنے کے لئے سادہ کارڈ کے چند ٹکڑے ساتھ لے جائیں اور ان پر پرفیوم اسپرے کر کے مہک محسوس کریں

موسم سرما اور گرمیوں کی خوشبوئیں علیحدہ ہوتی ہیں

ہر موسم کی اپنی شدت اور مخصوص تقاضا ہوا کرتا ہے۔ سردیوں میں آپ کے قرب سے بھینی بھینی اور معطر خوشبو اٹھے تو کیا بات ہے خزاں کے موسم میں Citrusy Scent اور گرمیوں میں کس قدر Woodsy قدرے حرارت آمیز اور Spicy ہو تو دن کے طویل وقت تک قائم رہتی ہے۔

مرد خوشبو کا ذخیرہ پسند کرتے ہیں مگر...

عام طور پر مرد کنجوسی سے خوشبوئیں استعمال کرتے ہیں اور کئی کئی برس تک پرانی شیشیوں میں بچی ہوئی پرفیومز کو سجا کے رکھتے ہی نہیں بلکہ استعمال بھی کرتے ہیں جب کہ حقیقت یہ ہے کہ خوشبو کی بھی شیلف لائف ہوتی ہے اور یہ عمر تین برس سے زیادہ نہیں ہوتی اس کے بعد خوشبو کا کیمیائی تجزیہ بتاتا ہے کہ اس کے قدرتی روغنیات اپنا اثر کھو چکے ہیں۔ ایسی پرفیوم میں نہ تازگی برقرار رہتی ہے نہ خوشبو کا لبھانے والا فوری تاثر ہی قائم رہتا ہے۔

کولون مردوں کی جاگیر ہے

مگر اس جاگیر کو لباس پر نہ لگائیں۔ ہر ایک جسم پر pulse points ہوتے ہیں مثلاً کانوں کے پیچھے۔ کلائی پر یا گردن کے اطراف پر چند قطرے لگانا ضرورت کو مکمل کر دیتا ہے۔ اس سے زیادہ اسپرے چھڑکنا یا خواتین کا دوپٹے پر اضافی مقدار لگانا درست نہیں ہوتا۔ یہ شخصیت کو غیر متوازن کر دیتا ہے۔ میک اوور یا میک اپ کی جزئیات کی تکمیل اسی صورت میں ہوتی ہے جب آپ خوشبو جیسی نازک چیز کو اپنے بدن کی کیمسٹری سے باہم ملائے رکھیں اور بنے سنورے ہوئے Over نہ لگیں۔

پھر چھڑی بات پھولوں کی

آج گلدانوں میں سجی ہیں رعنائیاں

اُمِّ شایان

وقت بدلا، قدریں بدلیں اور اصلی نقلی میں امتیاز باقی نہ رہا لیکن کاغذی پھول اور اصل پھول دور سے دیکھنے میں ممکن ہے کہ ایک جیسے لگتے ہوں لیکن ان کے قریب جانے سے سارے پردے اٹھ جاتے ہیں، اصلی پھولوں کی خوشبو نہ صرف آپ کے کمروں اور دہلیز کو معطر بنا دے گی لیکن ان کی موجودگی ایک خوشگوار اور لطیف احساس بھی دے گی یوں تو پھولوں کی ان گنت اقسام ہیں اور سب ایک سے بڑھ کر خوبصورت اور دلکش ہوتے ہیں لیکن وہ مخصوص پھول جو گلدانوں میں سجائے جاتے ہیں الگ ہی ہوتے ہیں اور زیادہ دیر تر و تازہ رہتے ہیں۔

سویٹ پی

ان پھولوں کو بلوریں گلدانوں میں سجا کر کھلے دریچوں میں رکھ دینے یا دروازوں کے بالمقابل چھوٹے کارنر میز پر رکھیں تاکہ تازہ ہوا ان سے گزرتی ہوئی تمام کمروں کو مہک آلود کر دے۔ سویٹ پی کے خوش رنگ پھولوں کا ایک

سویٹ پی

گلدستہ مطالعے کی میز پر بھی رکھا ہو تو پڑھتے وقت آپ کا دماغ تر و تازہ رہے گا، رات کے وقت روشنی میں گلابی اور سرخی سویٹ پی بہت بھلے معلوم ہوتے ہیں اور دن کے وقت نیلے رنگ کے پھول گلدانوں میں سجے ہوئے سب رنگوں سے زیادہ بہار دکھاتے ہیں سویٹ پی اور اسی قسم کی لمبی ٹہنیوں والے پھول سجانے کا ایک عمدہ طریقہ یہ بھی ہے کہ بلوریا پیتل یا کرسٹل کا بڑا خوبصورت پیالہ لیں اور اس میں سوراخ والا پلاسٹک کا بلاک رکھ دیں بعد ازاں پھولدار ٹہنیاں ایک سائز کی توڑ کر اس میں گاڑ دیں پھولوں کی تعداد زیادہ ہونی چاہئے تاکہ پیالہ پھولوں سے ہر طرف سے بھر جائے اب اس پیالے کو ڈرائنگ روم کی درمیانی میز پر رکھ دیں پیالے میں ہر روز تازہ پانی بھریں۔

فلاکس Phlox

یہ پھول ایک عرصے تک کھلے رہتے ہیں یہاں تک کہ سردی کے موسم کے علاوہ گرمیوں میں بھی فلاکس دستیاب رہتا ہے۔ فلاکس کے پھول ڈائننگ ٹیبل کی بہترین سجاوٹ ہے، پھول سجانے کے لئے گلدان پیالے کی شکل ہی کا ہونا چاہئے خوب چوڑا مگر نیچا ہو۔ فلاکس کے پھولوں کے ساتھ کسی اور قسم کے پھول ہرگز نہ سجائیں۔ کسی قسم کی

فلاکس

پتیاں بھی ساتھ لگانے کی ضرورت نہیں درمیان میں سرخ یا گلابی پھول لگائیں اور اردگرد سفید اگر گلابی فلاکس کو گلدان کی زینت بنائیں تو میز پوش ہلکے سبز رنگ کا ہو اور اگر پھول سرخ یا سفید ہوں تو سینٹر نیلے رنگ کا خوبصورت معلوم ہوگا۔ فلاکس سجانے کا یہ بھی طریقہ ہے کہ ایک پیالہ ریت سے بھر دیں اور پھر ایک سائز کے فلاکس اس میں گاڑ دیں اور ریت میں وقتاً فوقتاً پانی چھڑکتے رہیں۔

زینیا Zinnia

یہ پھول بھی کئی دن تک تر و تازہ رہتے ہیں کیونکہ اس کے پتے اس قابل نہیں ہوتے کہ گلدان میں پھولوں کے ساتھ سجاسکیں، اس لئے کسی اور قسم کے خوبصورت اور تازہ پتوں کی ٹہنیاں اس کے ساتھ سجالیں۔

زینیا

گلدانوں میں سجے اِن خاص پھولوں کی خوشبو آپ کے دل و دماغ کو بھی لطیف احساسات سے آشنا کرتی ہے

شوخ گلابی رنگ کے زینیا لمبے گلدانوں میں عجب بہار دکھاتے ہیں۔ پانی میں تھوڑی سی ریت ڈال لینی چاہئے، پتیوں کی ٹہنیاں اور پانی ہر روز بدل لیں جب کہ پھول کئی دن تک یونہی شگفتہ رہیں گے۔

گل لالہ Poppy

گل لالہ

یہ پھول شاعر مشرق علامہ اقبال کو بہت پسند تھے اس لئے آپ کی شاعری میں کئی جگہ گل لالہ کا ذکر ملتا ہے۔

سورج نے جاتے جاتے شام سیاہ قبا کو
طشت افق سے لے کر لالے کے پھول مارے

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ یہ پھول گلدان میں سجانے کے قابل نہیں کیونکہ ان کی پنکھڑیاں بہت جلد بکھر جاتی ہیں۔ انہیں بہت سویرے توڑ لینا چاہئے اور زیادہ سے زیادہ دوپہر تک ان کی رعنائی برقرار رہے گی۔ اس کے بعد ان کی پنکھڑیاں منتشر ہونی شروع ہو جائیں گی مگر جتنی دیر بھی ان کی زندگی ہے یہ کمرے کی زینت میں چار چاند لگا دیں گے۔

کاس ماس Cosmos

یہ عام طور پر بڑی ڈائننگ ٹیبل پر سجائے جاتے ہیں۔ اس کے مختلف خوبصورت رنگوں کے پھول مختلف زاویوں سے گلدان میں سجائے جاسکتے ہیں۔

کاس ماس

پینسی Pansi

یہ خوبصورت پھول چھوٹے گلدانوں میں نہایت نفاست سے سجائے جاسکتے ہیں۔ خواہ سب پھول ایک ہی رنگ کے ہوں یا مختلف، خاص طور پر گہرے اودے یا جامنی رنگ کے پھول دیکھنے میں مخمل جیسے معلوم ہوتے ہیں۔

پینسی

گلِ عقیق Canna

گلِ عقیق

ان پھولوں کو لمبی ڈنڈیوں سمیت کاٹ لیں بڑے اور کسی قدر اونچے گلدانوں میں ریت ڈال کر یہ پھول دار ٹہنیاں سجا دیں۔ ہر روز ریت میں پانی ڈال کر اسے تازہ کریں تو پھول کئی دن تک تر و تازہ رہیں گے اور کلیاں بھی کھل جائیں گی۔ برآمدے کے لئے ان پھولوں کی آرائش بہت دیدہ زیب معلوم ہو گی۔ سرخ عقیق سب سے زیادہ پسند کئے جاتے ہیں لیکن آج کل زرد اور داغدار عقیق زیادہ تر دیکھنے میں آتے ہیں، یہ بھی گلدانوں میں زیادہ اچھے معلوم ہوں گے۔

وربنا Verbena

فلاکس کی طرح گلدانوں میں سجائے ہوئے کسی اور قسم کے پھول ان پھولوں میں شامل نہیں کرنے چاہئیں۔ سفید، گلابی اور سرخ رنگ کے وربنا پھول دانوں میں سجے ہوئے مینٹل پیس پر رکھ دیں اور وربنا باسکٹ میں بھی سجائے جاسکتے ہیں البتہ باسکٹ کے نیچے کا حصہ ٹین کا ہونا چاہئے تاکہ اس میں گیلی ریت بھر دیں۔

وربنا

گلِ خیرا Hollyhock

گلِ خیرا

یہ پھول لمبے اور بڑے گلدانوں کے لئے بے حد موزوں ہوتے۔ ان کے ساتھ مہندی کی ٹہنی ضرور لگائیں جس سے اس کا حسن دوبالا ہو جائے گا یہ پھول باسکٹ میں بھی لگائے جاسکتے ہیں لیکن باسکٹ کے نیچے کے حصے میں ٹین کا ٹکڑا بچھا کر ریت بھریں اور اس پر پانی کا چھڑکاؤ کرتی رہیں۔

وائلٹ (Violet)

وائلٹ

اس پھول کی ٹہنیاں بہت نرم و نازک ہوتی ہیں اس لئے بہت سے وائلٹ ایک ساتھ نہیں سجائے جاسکتے۔ میگنونٹ کے پھول کے ساتھ آٹھ دس ٹہنیاں وائلٹ کے پھولوں کی بھی گلدان میں لگا دیں، دونوں کی ملی جلی خوشبو بہت پسند کی جاتی ہے۔ ریت میں لگے ہوئے وائلٹ زیادہ عرصہ تک شگفتہ رہتے ہیں۔

پٹونیا Petunia

زیادہ تر سفید پٹونیا پھولدان میں سجانے کے لئے منتخب کئے جاتے ہیں۔ پھولوں کو لمبی ٹہنیوں سمیت کاٹ لیں اور انہیں لمبے پھول دانوں اور باسکٹ میں لگایا جاسکتا ہے۔

کامنی Sumatra Box

ان پھولوں کی خوشبو نہایت پیاری اور خوشگوار ہوتی ہے۔ یہ کاٹنے کے بعد بھی عرصہ تک شگفتہ رہتے ہیں۔ برسات میں گلدان سجانے کے لئے بہت موزوں ہے۔ اس کے پتے اور پھول ایک ساتھ سجائے جاتے ہیں۔

ایمارلس Amaryllis

طلوعِ آفتاب سے پہلے ان پھولوں کو کاٹ لیں اور گلدانوں میں سجائیں۔ جس موسم میں ایمارلس کے پھول کھلتے ہیں ان ہی دنوں میں آم کے درخت پر نئے نئے پتے نکلتے ہیں ان نرم پتوں کی خوبصورت ٹہنیاں ایمارلس کے پھولوں کے ساتھ سجائیں نہایت خوشنما معلوم ہوں گے۔

بالسم Balsam

اس کے پھولدان بھی فلاکس کی قسم کے ہونے چاہئیں۔ ریت سے بھرے ہوئے گلدان 24 گھنٹے سے بھی زیادہ عرصے تک بالسم کے پھولوں کو تر و تازہ رکھیں گے گلدانوں میں جو پیالہ نما ہوں سرخ یا گلابی رنگ کے بالسم، سجائیں اور ہلکے نیلے رنگ کے خوبصورت سینٹر پر رکھ دیں۔ ڈائننگ ہال کی میز سج جائے گی۔ پھولوں سے لدی ٹہنیاں نہایت خوبصورت معلوم ہوتی ہیں۔

گل داؤدی

گل داؤدی Chrysanthemum

یہ پھول گلدان میں زیادہ عرصہ تک رہ سکتے ہیں۔ اس کی لمبی لمبی ٹہنیاں کاٹتے وقت ضروری ہے کہ ان ٹہنیوں پر کلیاں بھی لگی ہوں۔ یہ کلیاں گل دان میں رکھے رکھے کھل جائیں گی بشرطیکہ آپ ان کا پانی تبدیل کرتی رہیں۔ گل داؤدی سنگھار میز (ڈریسنگ ٹیبل) پر رکھے زیادہ خوبصورت معلوم ہوں گے کیونکہ آئینوں میں ان کا عکس کمرے کے حسن کو دوچند کر دے گا۔

نازک سے کلچز میں اثاثہ سما جائے

اک بہت نازک سا پیکر

بہت ذاتی سا احساس

نگینے جڑے پرس اور کلچز

پارٹی ڈریسز کے لئے موزوں ترین ہیں۔

ان میں حفاظت سے رکھئے گھر اور گاڑی کی چابیاں، اپنا ویزا کارڈ

ڈرائیونگ لائسنس یا موبائل اور ٹشو پیپر یہ چیزیں بہت ساری جگہ نہیں گھیرتیں

ان میں سنہرے، روپہلے میٹیریل، جانوروں کی کھالوں، اصلی لیدر، شنیل، مخمل یا اورگنزا سے بنے نازک سے کلچز اپنی

ساخت کی وجہ سے بھی آپ کا فیشن ایبل ہونا ظاہر کرتے ہیں۔

ہردم آپ کے ساتھ رہتے اور ساتھ نبھاتے ہوئے کلچز ہم رنگ اور متضاد رنگوں

میں انتخاب کیجئے۔ یقیناً آپ کی ذوق کی تسکین ہوگی۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

آپا میں جب بھی کوفتے بناتی ہوں سخت ہو جاتے ہیں، ایک مرتبہ میں نے بہت سی کچی پیاز پیس کر کوفتوں میں ملا دی تھی لیکن نرم ہونے کے بجائے سارے بکھر گئے تھے، آپ مجھے درست طریقہ بتا دیجئے؟

طاہرہ سعید... لاہور

ج: کوفتوں کے لئے ہمیشہ روکھا قیمہ استعمال کیجئے۔ قیمہ دھونے کے بعد اچھی طرح نچوڑ لیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ تھوڑا سا قیمہ ہاتھ میں لے کر دوسرے ہاتھ سے اس پر دباؤ ڈالیں اس طرح قیمے میں موجود غیر ضروری پانی نکل جاتا ہے۔ کچی پیاز پیس کر ڈالنے سے کوفتے نرم ہوتے ہیں۔ پسی ہوئی پیاز میں زیادہ پانی ہو تو اسے بھی نتھار لیا کیجئے اور مقدار کا بھی خاص خیال رکھئے۔ 1 کلو قیمہ میں ایک عدد درمیانے سائز کی پیاز شامل کیجئے اور 3-2 کھانے کے چمچے دہی ملائیے۔ دیگر اجزاء وہی رہیں گے جو آپ استعمال کرتی ہیں۔ قیمے میں مصالحہ لگا کر 20-15 منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیا کریں، وقت کم ہو تو کم از کم کوفتے بنانے کے بعد انہیں 20-15 منٹ فریج میں ضرور رکھیں۔ اس کے بعد گریوی میں ڈالیں۔ اس مرحلے کے بعد دیگچی میں چمچہ ہرگز مت چلائیں ضرورت محسوس ہو تو احتیاط سے دیگچی کو دونوں ہاتھوں سے تھام کر دائرے کی شکل میں ہلائیں۔ کوفتے نرم بھی بنیں گے اور ٹوٹیں گے بھی نہیں۔

میرا قد 5 فٹ اور وزن 65 کلو ہے، دیکھنے میں کافی صحت مند لگتی ہوں، جاب کرتی ہوں سارا دن کرسی پر بیٹھنے کی وجہ سے وزن تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ میں غصے میں زیادہ کھاتی ہوں، کھانے کا وقت نہ بھی ہو تو میرا دل کچھ نہ کچھ کھانے کو کرتا ہے اس کا بھی کوئی حل بتا دیں۔ صبح کا ناشتہ بھی نہیں کیا جاتا مجھے کوئی اچھا سا ناشتہ بھی بتائیے؟

خالدہ اکبر... ملتان

ج: غصے میں زیادہ کھانے والی بات پر پہلے توجہ دیجئے، محض اس لئے نہیں کہ اس سے وزن مزید بڑھ سکتا ہے بلکہ اس لئے کہ غصہ رفتہ رفتہ صحت، شخصیت، ذہانت، روزمرہ کے کام کاج، آپ کی کارکردگی، گھریلو اور سماجی تعلقات غرضیکہ ہر پہلو پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ ایسی حالت میں بھوک لگنا یا کچھ نہ کچھ کھانے کی خواہش پیدا ہونا عام کیفیت ہے جو اکثر لوگوں میں پائی جاتی ہے۔ بہترین حل یہ ہے کہ ایک گلاس پانی پی لیا جائے غصہ بھی کم ہو جائے گا اور بھوک بھی۔ مزید دیرپا حل کے لئے اس کی اصل وجوہات معلوم کرنے کی کوشش کیجئے، اس سلسلے میں اپنے معالج کی رہنمائی بھی حاصل کی جا سکتی ہے۔ وزن بڑھنے کے کئی محرکات ہو سکتے ہیں، اس سلسلے میں آپ کا اندازہ بھی غلط نہیں ہے نسبتاً غیر متحرک طرز زندگی اور خوش خوراکی یکجا ہو جائیں تو یقیناً وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔ حل آپ کے سامنے ہے یعنی متحرک طرز زندگی اور خوراک کی مقدار پر کنٹرول۔ یہاں یہ کہنا زیادہ بہتر ہوگا کہ مقدار کے ساتھ یہ بھی دیکھنا ہوگا کہ ایسی اشیاء کے استعمال میں احتیاط کیجئے جو کہ مقدار میں بھی زیادہ کیلوریز فراہم کرتی ہیں، جیسے تلی ہوئی اشیاء، ٹوفیز، کینڈیز، گوشت میں موجود چربی، پنیر کا بکثرت استعمال، اسی طرح بعض پھل ایسے ہیں کہ اگر انہیں تازہ استعمال کرنے کے بجائے سیرپ کے ساتھ کین میں دستیاب شکل میں استعمال کیا جائے تو یقینی طور پر یہ بھی وزن میں اضافہ کا سبب ہوتے ہیں۔ صبح کا ناشتہ کسی بھی صورت میں نہیں چھوڑنا چاہئے۔ آپ نے اچھے سے ناشتے کے بارے میں دریافت کیا ہے، صبح کے وقت روٹی یا بریڈ، ابلا ہوا یا پوچ کیا ہوا انڈہ، دودھ اور کوئی پھل بہترین ناشتہ ہے۔ متواتر ایک جیسی چیزیں بھی بعض افراد میں کھانے سے اکتاہٹ پیدا کر دیتی ہیں۔ آپ گندم، جو اور کبھی مکئی سے تیار کردہ دلیہ، ایک پیالی فیرنی، کھیر، پڈنگ اور کسٹرڈ کے ذریعے خوراک میں تنوع پیدا کر سکتی ہیں۔ عموماً وقت کی کمی کے باعث اکثر گھروں میں ناشتہ کا مینیو یکسانیت کا شکار ہو جاتا ہے کچھ افراد اس کے عادی ہو جاتے ہیں اور بعض افراد اکتا کر چھوڑ دیتے ہیں۔ رات کو جلدی سونا اور علی الصبح بیدار ہونا نہ صرف وقت کی کمی کے مسئلے کا حل ہے بلکہ ذہنی اور جسمانی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتے ہوئے خوشحال زندگی کی جانب گامزن کرتا ہے۔

چہرے پر براہ راست وٹامن E کے استعمال میں کوئی حرج تو نہیں ہے اور اگر ہے تو اس کا کوئی بہتر متبادل بتا دیں؟

عروسہ زید... راولپنڈی

ج: اکثر خواتین وٹامن E براہ راست چہرے پر لگاتی ہیں لیکن بسا اوقات یہ جلد پر ہلکی خارش کا سبب بنتا ہے۔ لہٰذا ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر استعمال میں احتیاط کیجئے، آپ نے لکھا نہیں کہ کیوں استعمال کرنا چاہتی ہیں۔ پکا ہوا پپیتہ وٹامن E کی فراہمی کا بہترین ذریعہ ہے۔ کھانے کے علاوہ اس کا گودا چہرے پر بھی لگایا جا سکتا ہے۔ یہ چہرے کی جلد سے داغ دھبوں کو دور کرتا ہے۔ اس میں عرق گلاب، لیموں کا رس اور ملک پاؤڈر شامل کر لیا جائے تو چہرے کی جلد پر موجود مردہ خلیات کو صاف کرنے میں مدد کرتا ہے اور رنگت نکھارتا ہے۔ اس آمیزے کو 4-3 منٹ چہرے پر لگائیں اور پھر سادہ پانی سے دھو کر خشک کر لیں۔ یہ عمل ہفتہ میں دو مرتبہ باقاعدگی سے کیا جائے تو بہترین نتائج حاصل کئے جا سکتے ہیں۔

آپا یوں تو میری جلد نارمل ہے لیکن سردیوں میں چہرہ سیاہ پڑنے لگتا ہے اور بہت بے رونق ہو جاتا ہے، کولڈ کریم وقتی فائدہ دیتی ہے منہ دھونے کے بعد دوبارہ وہی حالت ہو جاتی ہے، یہ کسی چیز کی کمی کی وجہ سے تو نہیں ہے؟

امبر اقبال... کوئٹہ

ج: ایک ٹیبل اسپون انڈے کی زردی میں 4 عدد بادام باریک پیس کر ملائیں اس میں ایک چائے کا چمچہ لیموں کا تازہ رس شامل کر کے چہرے پر لگائیں 7-5 منٹ کے بعد سادہ پانی سے دھو کر خشک کر لیں۔ صبح سویرے تازہ ہوا

میں چہل قدمی کیجئے اور گہرے سانس لیں۔ جسم میں پانی کی کمی ہرگز نہ ہونے دیں۔ خالص عرق گلاب فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کرلیں۔ دن میں ایک مرتبہ چہرے پر لگائیں۔ کچی سبزیاں باقاعدگی سے خوراک کا حصہ بنائیں۔ کسی قسم کی کمی کا اندیشہ ہے تو اپنے قریبی معالج سے مشورہ کیجئے اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کیجئے۔

مٹن کے یخنی پلاؤ میں ایک خاص مہک ہوتی ہے لیکن گھر میں بنایا جائے تو وہ خوشبو ہی نہیں آتی اس کی کیا وجہ ہے؟
شمع پروین... حیدرآباد

ج: بعض افراد سیلا چاول سے مٹن کا پلاؤ بناتے ہیں ممکن ہے ان کی مہک آپ کی پسند آئی ہو۔ آپ بھی سیلا چاول جو کہ عموماً زردہ پکانے کے لئے استعمال ہوتے ہیں ان میں پلاؤ پکا کر دیکھیں ہوسکتا ہے کہ مطلوبہ نتائج حاصل کرسکیں۔ دوسری ترکیب یہ ہے کہ ایک کلو چاول کے پلاؤ میں آدھی پیالی دودھ میں ایک عدد لیموں کا رس اور چند قطرے کیوڑہ ایسنس ملا کر دم پر رکھ کر چھینٹا دیں۔ دیگچی کا ڈھکن ڈھانپ کر دم دیں بہت عمدہ مہک آئے گی۔

لکڑی کے چاپنگ بورڈ پر گوشت کاٹنے سے وہ خراب ہوجاتا ہے، اسے صاف کرنے کا صحیح طریقہ کیا ہے؟
عائشہ اکرم... ساہیوال

ج: ایک حصہ سفید سرکہ، اور 4-3 حصہ پانی ملا کر چاپنگ بورڈ پر لگایئے، چند منٹ کے بعد اچھی طرح دھو کر صاف کرلیجئے۔ ہوادار جگہ پر لمبائی کے رخ کھڑا کر کے رکھئے، جب تک مکمل خشک نہ ہوجائے بند کیبنٹ میں رکھنے سے گریز کیجئے۔

مجھے بار بار اپنے کپڑوں کی الماری سیٹ کرنا پڑتے ہیں، بہت وقت لگتا ہے اور اکثر مطلوبہ اشیاء وقت پر نہیں ملتیں۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ کپڑے استری کر کے ہنگرز پر ٹانگتی ہوں تو میری شرٹس اس پر اس سے پھسل کر گر جاتی ہیں، پن وغیرہ لگانے سے زنگ لگنے کا خطرہ ہے۔
نرگس حجاب... رحیم یار خان

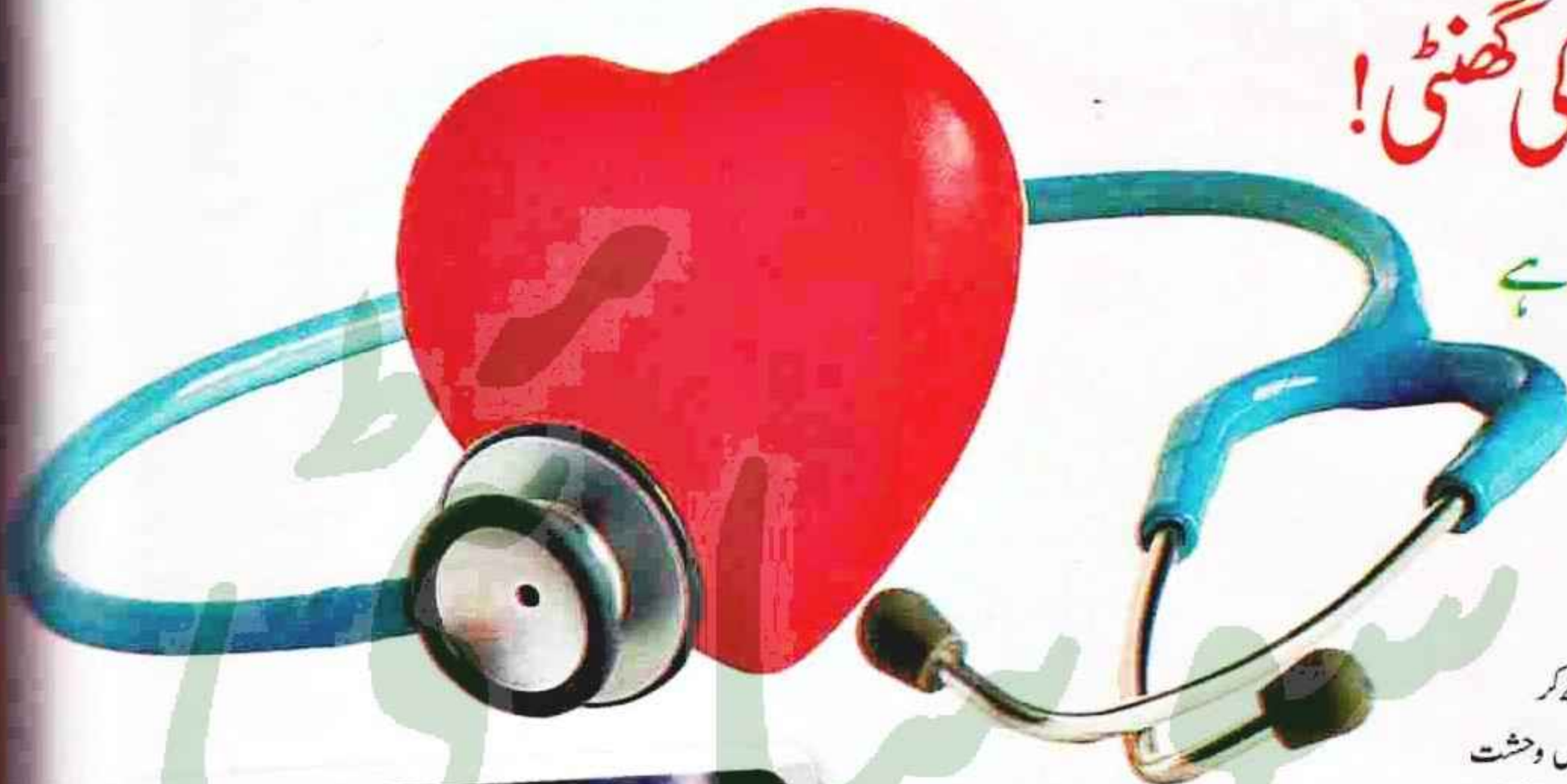
ج: اکثر کپڑے ہینگرز سے پھسل جاتے ہیں اس کا حل یہ ہے کہ پلاسٹک کے بنے ہوئے کلپ جو کہ اکثر آپ نے

ریڈی میڈ کپڑوں میں لگے ہوئے دیکھے ہوں گے لگا دیا کریں، اگر دستیابی میں کوئی دشواری ہو تو کپڑے سکھانے والی ڈوری پر جو کلپ لگائے جاتے ہیں اس کا بہترین نعم البدل ہیں۔ الماری کے بے ترتیب ہونے کی کئی وجوہات ہوسکتی ہیں۔ پہلے تو یہ دیکھ لیں کہ گنجائش سے زائد اشیاء اس کی وجہ تو نہیں ہے، اگر ایسا ہے تو کم استعمال ہونے والے کپڑے علیحدہ کردیجئے۔ کپڑوں کے درمیان پلاسٹک شاپرز میں رکھا ہوا سامان بھی الماری کو بے ترتیب کرنے کا سبب ہوتا ہے، ان کی وجہ سے اکثر اوقات دیگر اشیاء پھسل کر گر جاتی ہیں، سوتی کپڑے تہہ کر کے رکھے جاسکتے ہیں جبکہ ریشمی کپڑے، نائلون اور جارجٹ وغیرہ کو ہینگ کرنا ہی مناسب رہتا ہے۔

اس موسم میں ہاتھ پاؤں بہت زیادہ خشک رہتے ہیں، ایڑھیوں میں کریک بھی آجاتے ہیں، ہاتھ پیروں کی دیکھ بھال کی کوئی آسان ترکیب بتادیں؟
لبنیٰ اسحاق... کراچی

ج: ہمیشہ کپڑے، برتن اور فرش وغیرہ دھونے کے دوران اس بات کا خیال رکھئے کہ تیز اثر ڈٹرجنٹ ہاتھوں اور پیروں پر براہ راست نہ لگنے پائیں، کام سے فارغ ہونے کے فوراً بعد سادہ پانی سے انہیں اچھی طرح دھوئیں پھر روزمرہ استعمال کے بیوٹی سوپ سے دھو کر خشک کرلیں۔ آخر میں کولڈ کریم، دودھ کی بالائی یا پھر زیتون کا تیل لگائیں۔ ہفتہ میں کم از کم تین مرتبہ سونے سے قبل صابن اور نیم گرم پانی سے دھو کر ویسلین لگائیں اور موزے پہنیں۔ صبح پیروں کو جھانوے یا لوفہ کی مدد سے اچھی طرح دھو کر موائسچرائزر لگائیں۔ ایڑھیوں میں کریک پڑنے کا حل یہ ہے کہ 1/2 پیالی سرسوں کے تیل میں ایک چائے کا چمچہ شہد کی مکھی کے چھتے کا موم پگھلا لیں، ٹھنڈا ہونے پر کریم کی طرح ایڑھیوں پر لگا کر سوتی موزے پہن لیں۔

اختلاج قلب خطرے کی گھنٹی!

یہ دل کا دورہ نہیں مگر قابل تشویش ضرور ہے

موجودہ دور نے جہاں عوام کو مہنگائی، بدامنی کا تحفہ دیا ہے، وہیں پریشانیوں میں دگنا اضافہ ہوگیا ہے۔ ڈپریشن ایک عام مرض ہوگیا ہے، جس کے لئے عمر کی کوئی قید نہیں طبیعت میں الجھن، بے چینی، ذہن میں انتشار وسوسے اور اندیشے یہ سب مل کر دل پر براہ راست اثر انداز ہوتے ہیں۔ ایسے میں کسی کام میں جی نہیں لگتا، آدمی تنہائی ڈھونڈتا ہے اور جی چاہتا ہے کہ کہیں اکیلا بیٹھ کر خوب روئے اور اپنا جی ہلکا کرلے۔ بصورت دیگر طبیعت میں وحشت بڑھتی جاتی ہے۔ زندگی سے بیزاری ہوتی ہے، کبھی خودکشی کرنے کو جی چاہتا ہے، کبھی گھر سے نکل جانے کو۔ لوگوں سے نفرت اور کھانے پینے سے رغبت ختم ہو جاتی ہے، ہر شخص اپنا دشمن معلوم ہوتا ہے، ہاتھ پیر ٹھنڈے ہو جاتے ہیں، بعض لوگ دیکھنے میں خاصے صحت مند معلوم ہوتے ہیں، انہیں اس قسم کا اختلاج ہوتا ہے کہ وہ آٹھ دس منٹ بالکل ساکت پڑے رہتے ہیں اور بول نہیں سکتے۔ اختلاج کی وجوہات اس قدر مختلف ہیں کہ اگر انہیں جانے بغیر علاج کیا جائے تو بعض اوقات الٹا نقصان ہونے کا اندیشہ ہے، اختلاج کی عام وجوہات یہ ہیں۔

1- زیادہ تر رنج اور کوفت کو ضبط کرنا

2- زیادہ تھکان زیادہ محنت سے

3- سخت پریشانیوں سے

4- سخت گرمی، حبس اور لو کی وجہ سے

5- اور بعض دفعہ ہاضمے کی خرابی بھی اس کا باعث ہوتی ہے جن لوگوں کو کچھ کام نہیں ہوتا اور وہ بسیار خوری یعنی زیادہ کھانے کے عادی ہوتے ہیں چہل قدمی نہیں کرتے زیادہ تر آرام کرتے ہیں تو ان کا معدہ غذا ہضم نہیں کر پاتا، جس کی وجہ سے بخارات اوپر سینے کی طرف جا کر دل پر دباؤ ڈالتے ہیں اور دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے بعض لوگوں کا دل اس قدر کمزور ہوتا ہے کہ:

1- تیز میوزک، ڈھول یا تقریبات کی بھیڑ بھاڑ سے یا بچوں کے شور وغل سے بھی دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ کمزوری کی حالت میں صرف معدہ خالی ہونے سے بھی دل پر اثر پڑتا ہے دم گھٹتا ہوا محسوس ہوتا ہے اور دل چاہتا ہے کہ ٹھنڈی ہوا میں خوب منہ کھول کر سانس لیں، اختلاج میں یونانی علاج کارگر ہوتا ہے، جیسے آلو بخارے کا شربت، لیموں کا اسکنجبین، فالسے کا عرق، سیب اور بیٹھے کا مربہ وغیرہ۔ کیونکہ یہ دل کا دورہ نہیں ہے، البتہ اختلاج ایسا مرض ہے، جو وقتی سہی مگر علاج نہ کرنے سے مہلک ثابت ہو سکتا ہے۔ احتیاطی تدابیر عارضی طور پر یا ابتدائی طبی امداد کے طور پر مریض کا فوراً ٹھنڈے پانی سے منہ ہاتھ پاؤں دھو ڈالیں، پنکھے کے نیچے لٹا دیں اور شربت میں ذرا سا کیوڑہ ڈال کر پلائیں۔

جن لوگوں کی باتوں سے اس کا دل بہلتا ہو، انہیں آس پاس رکھیں۔ اگر اسے نیند نہ آئے تو ہلکی پھلکی باتیں کریں۔

ٹھنڈا آم، خربوزہ، تربوز فائدہ مند ہے۔ مریض کو اگر ذیابطیس نہیں ہے تو مٹھاس کو اپنی غذا کا ایک ضروری جز بنا لینا چاہئے

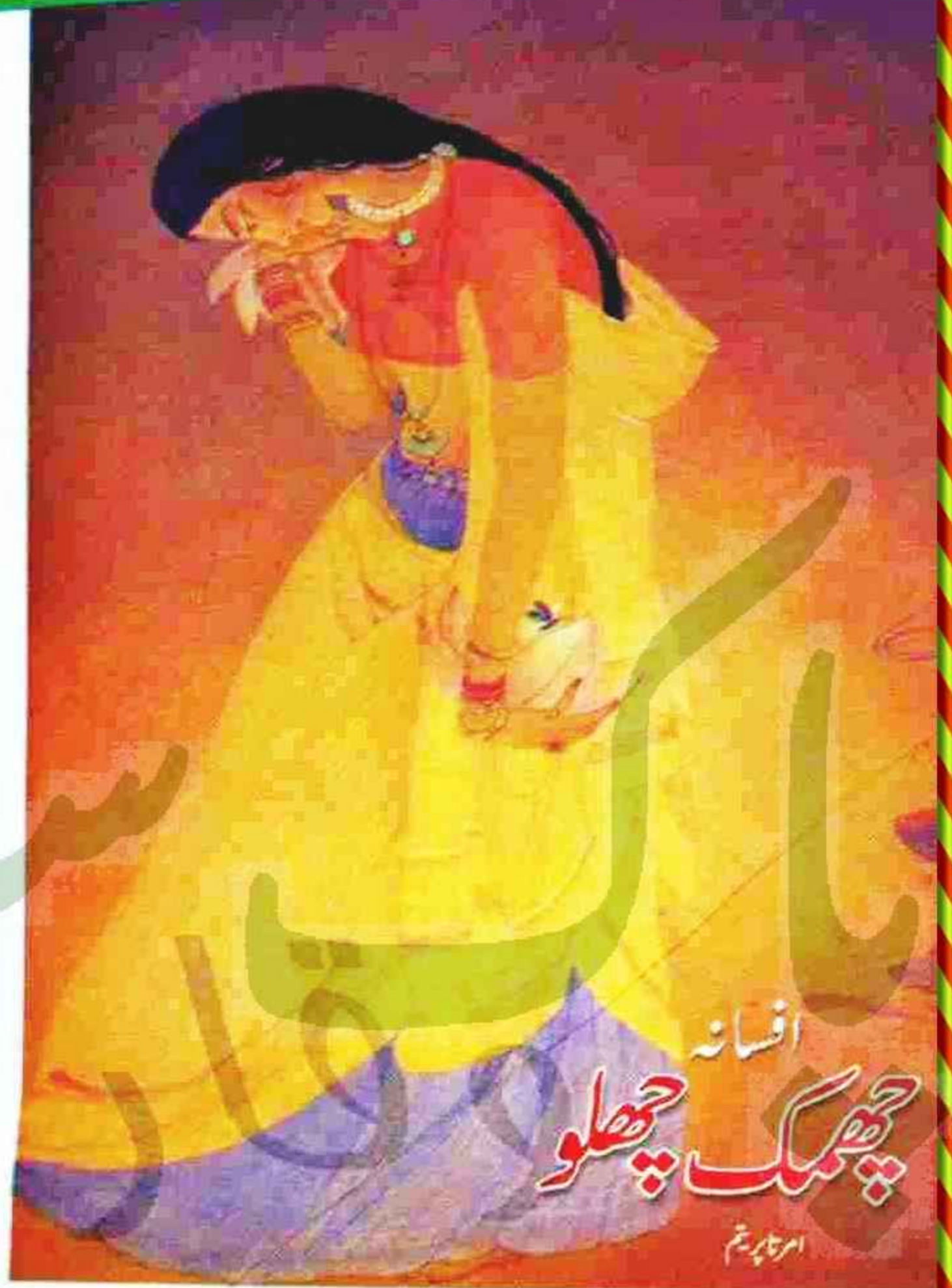
جن لوگوں کو اختلاج کی شکایت ہو تو گھر میں عرق گلاب، عرق بید مشک آنولے اور سیب کا مربہ چاندی کے ورق، لیموں، فالسے اور لیموں کا شربت ضرور ہونا چاہئے۔ اس کے علاوہ رس دار پھل مثلاً کینو جوس اور سیب بھی تقویت پہنچاتے ہیں۔

اختلاج والوں کی غذا ٹھنڈی مفرح اور مقوی ہونی چاہئے۔ دودھ میں برف، چینی ذرا سا کیوڑہ ڈال کر دے دیں۔

لوکی کا حلوہ ایسے مریضوں کے لئے سب سے بہتر ہے، گرم چیزوں سے پرہیز کرنا چاہئے۔

گرمیوں میں گوشت، مچھلی اور انڈوں سے پرہیز کرنا چاہئے۔

ٹھنڈا آم، خربوزہ، تربوز فائدہ مند ہے۔ اختلاج کے مریض کو (اگر اسے ذیابطیس نہ ہو) مٹھاس اپنی غذا کا ایک ضروری جز سمجھ لینا چاہئے۔ دونوں وقت کے کھانے کے بعد تھوڑی سے میٹھی چیز ضروری کھائیں جس وقت طبیعت گری گری محسوس ہو اور مریض مٹھاس پسند کرتا ہو تو اسے ٹھنڈے دہی بڑے یا نمکین رائتہ فائدہ کرے گا۔

اختلاج والوں کا مزاج بڑا نازک ہوتا ہے، اس لئے تیماردار کو بڑے صبر وضبط اور استقلال سے کام لینا چاہئے۔ اختلاج جسے میڈیکل کی زبان میں Pulpitation بھی کہتے ہیں، خطرناک بیماری نہیں مگر عدم توجہی سے قابل تشویش بن سکتی ہے۔

''ذرا میرے پاس آؤ چھلو کی ماں! دیکھو نا میرے گھٹنے کی سوجن بڑھ گئی ہے''

چھلو کے بوڑھے باپ نے اپنی ٹانگیں پھیلاتے ہوئے کہا۔

بوڑھے حکم چند کی پہلی بیوی کا انتقال ہو چکا تھا اور ''چھلو کی ماں'' پہلی بیوی کے مرنے کے بعد حکم چند نے اپنی دولت کے زور پر ایک جوان عورت کرتارو سے شادی کر لی تھی وہ ایک دن کے بعد سے ہی وہ اسے ''چھلو کی ماں'' کہہ کر پکارنے لگا تھا مگر کرتارو کو یہ نیا نام قطعی پسند نہیں آیا اور اس نے حکم چند سے صاف صاف کہہ دیا تھا۔

''سیدھی طرح سے میرا نام لے کر پکارا کرو مجھے یہ بالکل اچھا نہیں معلوم ہوتا، ہر وقت تم نے ایک ہی نام کی رٹ باندھ رکھی ہے ''چھلو کی ماں''۔ ''چھلو کی ماں۔...'' ''بھئی تم بھی عجیب عورت ہو میں ٹھہرا چھلو کا باپ تو تم ہی بتاؤ تم چھلو کی ماں ہوئی یا نہیں'' حکم چند اس سے کہتا... مگر کرتارو کے اگاتا ٹوکنے پر حکم چند سیدھی طرح اس کا نام لے کر پکارنے لگا تھا پھر بھی کبھی کبھار بھولے بھٹکے اس کے منہ سے ہی جاتا ''چھلو کی ماں'' آخر زبان جو ٹھہری۔

چھلو اس کی بڑی دلاری بیٹی تھی اس کا اصل نام تو کوشلیا تھا لیکن پیار سے وہ اسے چھلو کہا کرتا تھا۔ ''چھلو کی ماں'' کے نام سے مخاطب کرنے پر کرتارو کو غصہ آ جاتا تھا لیکن جب حکم چند اس سے ہنس کر کہتا۔

''بس ایک بیٹا پیدا کر دو۔ پھر میں تمہیں اس کی ماں کہہ کر بلایا کروں گا۔ اچھا بتاؤ تو سہی تم اس کا نام کیا رکھو گی۔ چیتن نام ٹھیک رہے گا پھر میں تمہیں اس طرح بلایا کروں گا ''چیتن کی ماں''۔ ''او چیتن کی ماں''۔

برسوں گزر گئے لیکن حکم چند چیتن کی ماں کہہ کر تارو کو نہ بلا سکا۔ وہ اسے سیدھی طرح سے کرتارو ہی کہتا رہا پھر بھی کبھی کبھی اس کے منہ سے نکل ہی جاتا ''چھلو کی ماں''۔

پھر ملک تقسیم ہوا اور مغربی پنجاب میں رہنے والا حکم چند مشرقی پنجاب کے شہر کرنال میں آ گیا حکم چند نے جس دولت کے زور سے کرتارو کی جوانی کو اپنے بڑھاپے سے اب تک باندھ رکھا تھا وہ زور بھی اب ختم ہو چکا تھا۔ زن و شوہر کے تعلقات کی ڈور حالانکہ ابھی تک مضبوط تھی مگر اب اس ڈور میں جگہ جگہ گانٹھیں پڑنے لگی تھیں، حکم چند کے ہاتھوں سے اب دولت کی لاٹھی چھوٹ چکی تھی اور اس کے ساتھ ہی اسے بہت سے امراض نے بھی گھیر لیا تھا، خاص طور پر گھٹنوں کے درد نے تو اسے بالکل ہی بیکار کر دیا تھا۔

''اے چھلو کی ماں'' اس بار حکم چند نے ذرا زور سے آواز دی۔

''نہ چھلو کی ماں مرے گی نہ اس کا پیچھا چھوٹے گا'' کرتارو اپنے میلے دوپٹے سے ہاتھ پونچھتی ہوئی باورچی خانے سے باہر آ گئی۔

ایسے الفاظ منہ سے نہیں [illegible] کی ماں تو مر چکی ہے اب دوسری کو بھی تم مارنے پر تلی ہوئی ہو''۔

''ہاں ہاں! تو یہ بات اس طرح کہہ رہے ہو جیسے پہلی کو بھی نے مارا تھا تمہاری لاڈلی چھلو کی ماں کو، نہ وہ مرتی اور نہ یہ دوسری آتی خود تو مر گئی مگر مجھے یہ کانٹے بٹورنے کے لئے چھوڑ گئی''۔

''تم سے کس نے کہا ہے کہ تم کانٹے بٹورو تم اپنا کام کیا کرو کانٹے چبھویا کرو''۔

''میں تمہیں بھی کانٹے چبھوتی ہوں اور تمہاری لاڈلی چھلو کو بھی۔ آخر تم دونوں کو پلنگ پر کھانا جو پہنچاتی ہوں اور یہ کانٹے چبھونا نہیں تو پھر اور کیا ہے؟''

''تم بلاوجہ بگڑ رہی ہو، میں نے تم سے کتنی بار کہا کہ اب چھلو خود ہی چار روٹیاں پکا لے گی''... ''روٹیاں پکانے کی اس کی نیت بھی ہو، چار ٹوکریاں لے جاتی ہے اور سارا دن گھر سے باہر گزار دیتی ہے''۔

''میں اس سے پہلے بھی تم سے کئی بار کہہ چکا ہوں اب اسے ٹوکریاں بیچنے کے لئے مت بھیجا کرو زمانہ خراب ہے اگر کسی دن کوئی اچھی بری بات ہو گئی تو......''

''چھلو کے باپو تم یہ نصیحت مجھے اس وقت کرنا جب چار پیسے کما کر میرے ہاتھ پر رکھنا'' اتنا کہہ کر کرتارو سسکیاں لے کر رونے لگی۔

کرتارو سچ کہتی ہے۔ دولت نے بھی ساتھ چھوڑ دیا اور صحت نے بھی اس سے کم از کم یہ تو بہتر ہے کہ تو دو روٹیاں وقت پر پکا کر دے دیتی ہے، پھر اس نے بڑی نرمی سے کہا... ''میرے لئے لہسن ڈال کر تیل گرم کر دو، میں گھٹنوں کی مالش کروں گا مگر بھگوان کے لئے اڑوچنے کی دال مت پکانا اس سالی دال نے تو میرے جسم کو اور بھی کمزور کر دیا ہے۔

''اڑوچنے کی دال کیوں! میں تو آج گوشت پکاؤں گی''۔

''گوشت! سچ کہتا ہوں کہ آج تو تم نے میرے منہ کی بات چھین لی، پورا ایک سال ہو گیا ہے گوشت کی صورت دیکھے ہوئے، وید بھی کہتا تھا کہ حکم چند! اگر تمہیں تندرست ہونا ہے تو شوربا پیا کرو تم آج گوشت ضرور پکاؤ'' پھر حکم چند نے اپنے گھٹنوں کی طرف دیکھا اور اسے ایسا محسوس ہوا جیسے منہ کے بجائے اس کے گھٹنوں کو گوشت کا مزہ آ گیا ہو۔

''ہاں ہاں! تم تو آج شوربا ہی پینا میں سرکاٹ کر ابال دوں گی''۔

''اف! تم سے بات کرتے ہوئے ڈر معلوم ہوتا ہے، ہو سکتا ہے آج میری قسمت کو چار کے بجائے بیس ٹوکریاں بک جائیں''۔

''اری چھلو! بیٹا آج تو میری بات رکھ لینا پوری بیس ٹوکیاں بیچنا اور لوٹتے وقت کونے کی دکان سے پورا آدھ سیر گوشت لیتی آنا جا بیٹا جا! موٹروں کے آنے کا وقت آ گیا ہے ارے ہاں! میں ایک بات تو بھول گیا تھا واپسی کے وقت لہسن، پیاز، ادرک اور ہری مرچ بھی لیتی آنا نہیں تو تیری ماں ابلا ہوا گوشت سامنے رکھ دے گی''... ایسا معلوم ہوتا تھا کہ جیسے چھلو! اپنے باپ کے منہ سے یہ باتیں سن کر ہنس دے گی مگر وہ بدستور خاموشی سے اپنا سر جھکائے ٹوکری بنتی رہی۔

''کسی کو ٹوکری خریدنا بھی ہو تو اس کی صورت دیکھ کر نہیں خریدتا ہر وقت منہ پھلائے رہتی ہے'' کرتارو کے غصے نے اب اپنا رخ موڑ لیا تھا۔ کیا ہوا لڑکی کی صورت کو تم تو ہر وقت اس کو ٹوکتی رہتی ہو، اچھی صورت ہے اس کی۔ حکم چند نے جیسے کرتارو کے غصے کو واپس اپنی طرف موڑنا چاہا مگر کرتارو کا غصہ اتنی جلدی اپنی رخ تبدیل کرنے والا نہیں تھا۔ وہ اسی طرح چھلو کی طرف دیکھتے ہوئے بولی۔

''اگر یہ کسی سے ہنس کر بات کرے تو وہ ایک کے بجائے چار ٹوکریاں خرید لے روزانہ یہاں سے اتنی موٹریں گزرتی ہیں جو سامان سے بھری ہوتی ہیں پھر بھلا ان ٹوکریوں کا وزن اور ایسی رنگ برنگی ٹوکریاں جتنی دیر وہ موٹر والے چائے پیتے ہیں اتنی دیر اگر یہ ان سے میٹھی میٹھی باتیں کرے، ہنس کر بولے تو دیکھو کون ٹوکری نہیں خریدتا''۔

چھلو سب کچھ خاموشی سے سنتی رہی جیسے اس نے اپنے کانوں میں روئی نہیں بلکہ کپڑا ٹھونس لیا ہو اس سے پہلے بھی وہ کئی بار کہہ چکی تھی۔

''ماں! کوئی نہیں خریدتا ان ٹوکریوں کو لاری اور بس والے تو چاہے ان ٹوکریوں کو خرید بھی لیں لیکن یہ موٹر والے ان کی طرف آنکھ بھی اٹھا کر نہیں دیکھتے، ذرا پاس جاؤ تو کھانے کو دوڑتے ہیں، کہتے ہیں چلو دور ہٹو، شیشے کو ہاتھ مت لگانا میلا ہو جائے گا، پھر بھلا ان کے پاس جانے کی کوئی کیسے ہمت کرے؟'' لیکن ماں نے چھلو کی ایک دلیل بھی نہیں سنی، جس غصے کو موٹر والوں پر آنا چاہئے تھا اس کا شکار بے چاری چھلو ہو جاتی تھی، وہ ہمیشہ یہی کہتی تھی۔

''تجھے ڈھنگ بھی آتا ہو بیچنے کا، ذرا ہنس کر بات کیا کر تو، ہر وقت لوٹے جیسے منہ بنائے رہتی ہے''۔

چھلو سچ مچ بار بار یہ کوشش کر چکی تھی کہ کم از کم کسی ایک سے تو بات کرتے وقت اس کا منہ لوٹے جیسا نہ بننے پائے اور وہ موٹروں کے شیشوں کے پاس کھڑی ہو کر نہ جانے کتنی بار مسکرا چکی تھی لیکن ایک بار نہیں پورے تین بار کسی نہ کسی موٹر والے نے اسے جھڑک کر کہا۔

''خوامخواہ کیوں دانت نکال رہی ہو، آج کل کون خریدتا ہے ان ٹوکریوں کو'' اور ادھر کئی دنوں سے اس کا منہ لاکھ کوشش کے باوجود لوٹے جیسا بنا ہوا تھا۔

''وہ کیا نام ہے اس کا...... وہ جو اخبار بیچتا ہے رتنا...... اسے دیکھ کر تو اس کے ہونٹ اپنے آپ ہی پھڑکنے لگتے ہیں''۔

''کرتارو تم بلاوجہ مرغے کی طرح مٹی نہ اڑاؤ'' حکم چند نے جھلا کر کہا۔

میں کوئی بری بات تو نہیں کہہ رہی ہوں، دلائی کو عشق لڑانے کا بہت شوق ہے مگر عشق لڑانے سے پہلے عاشق کا گھر تو دیکھ لیا ہوتا..... ٹکے ٹکے اخبار بیچتا ہے وہ۔"

کرتارو کی بات ابھی ختم نہ ہونے پائی تھی کہ چھلو نے ٹوکریاں اٹھائیں اور موٹروں کے اڈے کی طرف چل دی۔ "ٹکے ٹکے اخبار بیچتا ہے وہ..." "آج تو بہت دیر سے آئی ہے چھلو!" رتنا سامنے آ کر کھڑا ہو گیا... "میں" چھلو رک گئی۔ پھر اس نے رتنا کی صورت کی طرف دیکھا اور اسے ایسا محسوس ہوا کہ اب اس کا منہ لوٹے جیسا نہیں رہا۔

"میں ایک ٹوکری بنا رہی تھی دیکھو! کتنی خوبصورت ٹوکری ہے، آج میں نے اس میں ہرے پھول بنائے ہیں۔"

"ٹوکری تو ہمیشہ خوبصورت بناتی ہے لیکن ہرایرے غیرے کے پاس جا کر تیرا ٹوکری دکھانا مجھے اچھا نہیں معلوم ہوتا۔"

"تو بھی تو ہرایرے غیرے کے پاس جا کر اخبار بیچتا ہے۔"... "میری بات اور ہے چھلو..... میں مرد ہوں چاہے کوئی میرا اخبار خریدے یا نہ خریدے لیکن میری صورت کوئی نہیں دیکھتا۔"... "اور میری صورت کون کون دیکھتا ہے..... میرا منہ تو لوٹے جیسا ہے" چھلو کھلکھلا کر ہنس پڑی۔

"اس طرح کسی دوسرے کے سامنے مت ہنسنا ورنہ ٹوکری کے بجائے وہ تجھے......"... "ہش" اور پھر ہنستی ہوئی چھلو سنجیدہ ہو گئی۔ "کیا کروں رتنا دوسرے آدمیوں کے سامنے میرا منہ لوٹے جیسا بن جاتا ہے اور ماں کہتی ہے تو سب سے ہنس ہنس کر باتیں کیا کر۔"

"رتنا نے چھلو کے ہاتھ سے ساری ٹوکریاں چھین لیں "میں تجھے یہ ٹوکریاں نہیں بیچنے دوں گا" ایک بند دکان کی طرف اشارہ کرتے ہوئے رتنا نے کہا.....

تو وہاں جا کر بیٹھ جا میں آج سب ہی اخبار بیچ ڈالوں گا۔

"اور پھر ان پیسوں سے تو میری ٹوکریاں خریدے گا اس سے پہلے بھی کئی بار ایسا کر چکا ہے لیکن اب تک! کیا تو ان ٹوکریوں کا اچار ڈالے گا؟"... "ہاں مجھے ان ٹوکریوں کا اچار ڈالنا ہے، نہیں تو میری ماں کس دن تیرا اچار ڈال دے گی۔"

دونوں نے جانے کب تک اسی قسم کی باتیں کرتے رہے مگر اسی وقت لاری آ گئی اور رتنا بولا "تو بیٹھ میں ابھی اخبار بیچ کر آتا ہوں" یہ کہہ کر لاری کی طرف دوڑ گیا۔.. ایک لمحے کے لئے چھلو کے دل میں خیال آیا کہ وہ بھی رتنا کے پیچھے پیچھے چل دے شاید کوئی ایک آدھ ٹوکری خرید لے مگر اس سے رتنا کی بات ٹالی نہیں گئی اور وہ ٹوکریوں کو ایک طرف رکھ کر اس بند دکان کے تختے پر بیٹھ گئی۔

"تاراچند نام کے ایک آدمی نے اپنی بیوی کی ناک کاٹ ڈالی، بائیس سال کی حسینہ کی ناک کاٹ دی" دور سے رتنا کی آواز آ رہی تھی۔ "پوری خبر پڑھیے۔ سائنس کی ایک نئی ایجاد، گرم گرم خبریں۔"

"لوگ اخبار پر ٹوٹ پڑ رہے تھے اور چھلو کو ہنسی آ رہی تھی "بھلا یہ بھی کوئی پڑھنے کی بات ہے کہ کسی بے وقوف نے اپنی بیوی کی ناک کاٹ ڈالی۔"... ڈرائیور نے لاری کا ہارن بجایا، سواریاں دوبارہ لاری میں بیٹھ گئیں اور رتنا واپس چھلو کے پاس آ گیا۔

"میرا خیال ہے کہ تم دعا کرتے ہو گے کہ روزانہ کوئی نہ کوئی مرد اپنی بیوی کی ناک کاٹ ڈالے"

بیوی کی ناک کاٹے یا عقل کی مگر اخبار اسی طرح کی گرم گرم خبروں سے بکتا ہے تو دیکھ رہی تھی کہ لوگ کس طرح ہاتھوں سے اخبار چھین رہے تھے... ابھی چھلو کوئی جواب نہ دینے پائی تھی کہ پھر لاری آ گئی اور اس کے ساتھ ہی دو تین موٹریں بھی۔

"میں بھی ذرا ایک آدھ موٹر دیکھ لوں شاید کوئی گاہک....."

"نہیں چھلو نہیں۔"

"پاگل ہو گیا ہے کیا! اگر میں یونہی ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر بیٹھی رہی تو....."

"میں جو تجھ سے کہہ رہا ہوں کہ میں آج تیری چھ ٹوکریاں خرید لوں گا۔"

"نہیں رتنا! روز روز یہ اچھا نہیں معلوم ہوتا اور پھر آج تو بابو نے کہا تھا پوری بیس ٹوکریاں بیچنا" یہ کہہ کر چھلو اٹھ کھڑی ہوئی..... پورا آدھ سیر گوشت، لہسن، پیاز، ادرک اور ہری مرچ..... چھلو سوچ رہی تھی کہ کتنا اچھا ہو اگر وہ اپنے باپ کے لئے یہ سب چیزیں لے جا سکے... اگر کسی کو ٹوکری خریدنا ہو تو وہ اس کی صورت دیکھ کر نہیں خریدتا، جب دیکھو لوٹے جیسا منہ بنائے رہتی ہے..... ماں کرتارو کے الفاظ اس کے کانوں میں تنکوں کی طرح چبھ رہے تھے... "بہت خوبصورت ٹوکری ہے۔"

"کون سی ٹوکری" بابو موٹر میں بیٹھے بیٹھے بولا اور پھر کہنے لگا مجھے تو صرف سوڈا چاہئے، ٹوکری وو کری نہیں، سامنے کی دکان سے سوڈا اور برف لے آؤ۔"... "سوڈا اور برف" چھلو نے سامنے والے دکاندار کو اس کا پیغام پہنچا دیا وہ پھر موٹر کے پاس واپس آ گئی۔... "بہت خوبصورت ٹوکری ہے بابو۔" چھلو نے کھڑکی کے کھلے شیشے سے اپنی سب سے خوبصورت ٹوکری بابو کے سامنے کرتے ہوئے کہا بابو نے ٹوکری کی طرف دیکھا وہ چھلو کی صورت دیکھتا ہوا بولا۔ "ٹوکری تو واقعی خوبصورت ہے۔"... "تو پھر خرید لو نا بابو! صرف چھ آنے۔" یہ کہتے ہوئے چھلو پوری کوشش کر رہی تھی کہ اس کا منہ لوٹے جیسا نہ بننے پائے... سامنے کی دکان سے لڑکا سوڈا اور برف لے آیا بابو نے پیروں کے پاس پڑی ہوئی ایک ٹوکری کھولی اس میں سے ایک بوتل نکالی پھر اس میں برف اور سوڈا ملا کر گلاس منہ سے لگاتے ہوئے کہا "صرف چھ آنے۔"

"ہاں بابو! صرف چھ آنے اور اگر دو خرید لو تو دس آنے۔"

"چار" چھلو اپنی انگلیوں پر پیسے گننے لگی اس کے ساتھ اسے خیال آیا کہ ماں کرتارو سچ کہتی ہے کہ اگر میں کسی سے ہنس کر ٹوکری خریدنے کے لئے کہوں تو..... بابو اپنا گلاس خالی کر چکا تھا خالی گلاس اور سوڈے کے پیسے سامنے والے دکاندار کے نوکر کو دے کر اس نے گاڑی اسٹارٹ کر دی۔

"بابو ٹوکری" چھلو کی امید بجھنے لگی۔

"ٹوکری میں خرید لوں لیکن میرے پاس ٹوٹے ہوئے پیسے نہیں ہیں۔"

"میں سامنے کی کسی دکان سے تڑوا لوں گی"۔ میرے پاس سب ہی سو سو کے نوٹ ہیں"..... چھلو نے مایوس ہو کر ہاتھ موٹر سے باہر کھینچ لیا۔.. ہاں ایک بات ہو سکتی ہے سوچ کر بابو بولا، سامنے کی سڑک پر ایک پیٹرول پمپ ہے۔ میں وہاں سے پیٹرول لوں گا اور نوٹ بھی تڑوا لوں گا... لیکن یہ پتہ نہیں وہ کتنی دور ہے اور میں پیدل..... تم وہاں تک میری گاڑی میں بیٹھ کر چلو، بہت خوبصورت ٹوکریاں ہیں میں کئی ٹوکریاں خرید لوں گا، کہتے ہوئے بابو نے دروازہ کھول دیا۔ ایک لمحے کے لئے چھلو کے قدم رکے لیکن اس کے باپ کی خواہش اس کے قدموں کو دھکیلتی رہی۔

"میری چھلو آج تو میری لاج رکھ لینا، پوری بیس ٹوکریاں..... "چھلو جلدی سے کار میں بیٹھ گئی، کار چلی پہلے آہستہ پھر تیز، پھر بہت تیز، تھوڑی دیر کے بعد پکی سڑک پر دوڑتی ہوئی کار کا رخ کچی پگڈنڈی کی طرف مڑ گیا... "بابو کہاں ہے پیٹرول پمپ" چھلو نے گھبرا کر پوچھا، لیکن اس کی سانس بابو کی بانہوں میں گھٹ گئی، چھلو کے دماغ میں کچھ چھناکے سے ہوئے۔ اس کی بانہیں بابو کی بانہوں سے ہار گئیں۔

جب چھلو کو ہوش آیا تو وہ ایک درخت کے نیچے پڑی تھی، وہاں کوئی کار نہیں تھی کوئی بابو نہیں تھا، اس نے اپنے کپڑوں کی طرف دیکھا سامنے پڑی ہوئی ٹوکریوں کو دیکھا سب کچھ مٹی میں مل چکا تھا، چھلو سے ٹوکریاں نہ اٹھائی گئیں، بڑی مشکل سے وہ اپنے جسم کو گھسیٹتی ہوئی پکی سڑک تک پہنچی، سامنے سے آتی ہوئی لاری کو اس نے ہاتھ کے اشارے سے روکا۔

کنڈیکٹر نے پوچھا "کرنال؟"

> **جتنی دیر وہ موٹر والے چائے پیتے ہیں اتنی دیر اگر یہ ان سے میٹھی میٹھی باتیں کرے، ہنس کر بولے تو دیکھو کون ٹوکری نہیں خریدتا**

چھلو نے ایک بار لاری کی طرف دیکھ کر سر ہلایا "ہاں"... اور جب چھلو سے کسی نے پیسے مانگے تو وہ چونک پڑی۔ اس کے پاس تو لاری کا کرایہ بھی نہیں تھا اچانک اسے یاد آ گیا کہ اس کی جیب میں تین چار آنے پڑے ہوئے تھے اس نے جیب ٹٹولی، جیب میں پیسے تو نہیں تھے ہاں دس روپے کا ایک نوٹ ضرور تھا۔ چھلو نے سوچا کتنا اچھا ہو اگر وہ اس چلتی ہوئی سے کود پڑے اور مر جائے اور اس نوٹ کے ٹکڑے ٹکڑے ہو جائیں۔ چھلو کو سوچ میں ڈوبا ہوا دیکھ کر کنڈیکٹر نے اس کے ہاتھ سے نوٹ لیا اور بولا... "کرایہ تو صرف پانچ آنے ہے لیکن میں تمہارا نوٹ تڑوا لوں گا۔" اور پھر اس نے جتنے پیسے واپس کئے چھلو نے بغیر گنے ہوئے جیب میں رکھ لئے... اچھی طرح گن لو کنڈیکٹر نے کہا مگر اس وقت تک چھلو کھڑکی پر سر رکھ کر سو چکی تھی۔

لاری کرنال کے اڈے پر کھڑی ہو گئی، چھلو لاری سے نیچے اتری اور اپنے گھر کی طرف چل پڑی، گلی کے کونے پر گوشت کی دکان تھی، چھلو کے قدم رک گئے۔

"آدھا سیر گوشت" چھلو نے کہا اور اپنی جیب سے پیسے نکالے... گھر پہنچ کر جب چھلو نے باورچی خانے میں گوشت رکھا اور اس کے ساتھ ہی لہسن، پیاز، ادرک اور ہری مرچ بھی رکھ دی تو اس کی ماں کرتارو نے جھومتے ہوئے کیا۔

"آج تو نے کتنی ٹوکریاں بیچی ہیں؟"... "سب ہی" چھلو نے دھیرے سے کہا اور پھر نہانے کے لئے بالٹی میں پانی بھرنے لگی۔

"وہ رتنا آیا تھا تیری تلاش میں۔"... "اچھا" چھلو نے صرف اتنا کہا اور ڈیوڑھی کا دروازہ بند کر کے نہانے لگی، جس وقت چھلو نہا کر کپڑے بدل کر باورچی خانے میں آئی تو ماں کرتارو ہانڈی میں گوشت بھون رہی تھی۔... "دیکھ آج گھر بستا ہوا دکھائی دے رہا ہے۔" حکم چند نے کرتارو سے کہا... چھلو نے جلتے ہوئے چولہے کی طرف دیکھا چولہے کا سارا جسم آگ کی طرح جل رہا تھا۔ چولہے کے اوپر ہانڈی رکھی ہوئی تھی، چھلو کو محسوس ہوا جیسے اس ہانڈی میں اس کی مسکراہٹ بھونی جا رہی ہے... "اچھا بیٹی اب تو نئی ٹوکریاں بنانا شروع کر دے میں نے تیرے لئے نئے پتے بھگو رکھے ہیں" ماں کرتارو زندگی میں پہلی بار اس سے اتنے پیار سے بولی... حکم کی بندی چھلو مونڈھے پر بیٹھ گئی۔ اس کے ایک ہاتھ میں پتے تھے اور دوسرے ہاتھ میں سوا۔ وہ سوچ رہی تھی کہ آج کھیتوں میں وہ پتے نہیں اگیں گے جن سے وہ ٹوکریاں بنائی جاتی ہیں اور نہ آج سے رتنا کے بیچنے کے لئے ایسے اخبار شائع ہوں گے جن میں دن دیہاڑے ایک معصوم لڑکی کے "قتل" ہونے کی خبر چھپے گی!!

تتلی جیسے رنگوں کے پیراہن

خریداری کرتے وقت میٹیریل، کلر اور ڈیزائن کا خاص خیال رکھیے

حمیرا اطہر

"لباس شخصیت کا آئینہ دار ہے۔" اس کہاوت سے تو کم وبیش سب ہی واقف ہوں گے۔ تاہم ایسے لوگ بہت کم ہیں جو اس کے اصل مفہوم کو سمجھ پائے ہیں۔ عموماً اس کا مطلب یہ لیا جاتا ہے کہ لباس جتنا چمک دار اور قیمتی ہوگا شخصیت اتنی ہی دیدہ زیب بنے گی۔ یہی وجہ ہے کہ دن رات ہائے مہنگائی . . ہائے مہنگائی کا ورد کرنے کے باوجود کوئی برانڈڈ ٹیکسٹائل ملوں اور ہائی فائی بوتیک سے کم کی بات نہیں کرتا۔ حالاں کہ شخصیت کی آئینہ داری لباس کی تراش خراش سے ہوتی ہے نا کہ اس کے قیمتی ہونے سے۔ قیمتی لباس پہن کر آپ اپنی امارت کا اظہار تو بے شک کر سکتی ہیں لیکن ضروری نہیں کہ وہ قیمتی لباس آپ کی شخصیت کو دیدہ زیب بھی بنائے۔ چناں چہ لباس خریدتے وقت ڈیزائن، رنگ اور میٹیریل کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ وہ آپ کے جسم کے لیے مناسب ہے یا نہیں۔ مثلاً نرم دھاگوں سے بنا ہوا کپڑا جسم سے چپک جاتا ہے جب کہ سخت دھاگوں سے بنا ہوا کپڑا اپنی ساخت قائم رکھتا ہے۔ لہٰذا، اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا لباس آپ کے حسن میں مزید اضافے کا باعث ہو تو اس کے لیے لازم ہے کہ ان چھوٹی چھوٹی مگر بے حد اہم باتوں کو نظر انداز نہ کریں۔ اس سلسلے میں سب سے پہلے یہ دیکھیں کہ آپ پر کون سا رنگ کھلے گا اس کے بعد کپڑے کے ڈیزائن اور بناوٹ پر غور کریں۔

مناسب رنگوں کا استعمال

اس بات سے تو آپ بخوبی واقف ہوں گی کہ ہماری روزمرہ زندگی میں مناسب رنگوں کی کتنی اہمیت ہے۔ چیزوں میں خوب صورتی مختلف رنگوں کو اکٹھا کرنے سے پیدا ہوتی ہے۔ اگر دنیا میں رنگ نہ ہوتے تو ہر چیز بے جان سی دکھائی دیتی کیوں کہ اس وقت ہم جس طرف بھی نگاہ ڈالتے ہیں، طرح طرح کے رنگ نظر آتے ہیں۔ نیلا آسمان، سیاہ و سفید بادل، سرسبز درخت اور پودے، رنگ برنگ کے پھل اور پھول، مختلف رنگوں کے پرندے اور جانور۔ غرض یہ کہ ہر طرف رنگوں کی ہی وجہ سے رنگینی اور خوب صورتی نظر آتی ہے۔ چناں چہ کوئی وجہ نہیں کہ اگر آپ اپنے لیے درست رنگ کا انتخاب کریں تو آپ کا کم قیمت لباس ایسے بیش قیمت لباسوں کو مات نہ کر دے جنہیں اپنی رنگت کی مناسبت سے نہ پہنا گیا ہو۔ رنگوں کے درست انتخاب کے لیے ان کے بارے میں چند باتوں کا جاننا بے حد ضروری ہے۔ یعنی زرد، سرخ، نیلا اور کالا، یہ چار رنگ ایسے ہیں جن کو ملا کر دنیا کے سارے رنگ بنتے ہیں۔ اسی لیے انہیں بنیادی رنگ کہا جاتا ہے۔

نیلا، سبز اور کاسنی

یہ تینوں رنگ اور اس سے ملتے جلتے تمام رنگ ٹھنڈے خیال کیے جاتے ہیں کیوں کہ ان کی نسبت پانی، آسمان اور ہرے بھرے درختوں و پودوں سے ہے۔ یہ رنگ اکثر گرمیوں کے موسم اور زیادہ تر گرم ممالک میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

سرخ، نیلا اور نارنجی

یہ تینوں اور ان کے ساتھ ملا کر بنائے ہوئے دوسرے تمام رنگ گرم خیال کیے جاتے ہیں کیوں کہ یہ آگ اور سورج کی تپش کا تصور دیتے ہیں۔ ان رنگوں کو سرد ممالک اور سردیوں کے موسم میں استعمال کیا جاتا ہے۔ رنگوں کی اس تفریق سے یہ بات بھی واضح ہو جاتی ہے کہ گہری سانولی رنگت پر ہلکے رنگ اور گوری رنگت پر گہرے رنگ خوب سجتے ہیں۔ جب کہ گندمی یا ہلکی سانولی رنگت پر تقریباً ہر رنگ ہی بھلا لگتا ہے۔

آیئے اب یہ دیکھیں کہ کون سے رنگ ایسے ہیں جنہیں آپ باہم ملا کر پہن سکتی ہیں۔

کاسنی یا MAUVE رنگ کا گہرا شیڈ سنہری مائل سرخ رنگ کے ساتھ پہنا جائے تو گوری رنگت پر خوب سجے گا۔ سانولی رنگت کی خواتین کو کاسنی رنگ کے ہلکے شیڈز استعمال کرنے چاہئیں۔ اس کو آپ مختلف رنگوں کے ساتھ ملا کر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ مثلاً:

کاسنی اور سفید

اس سے نہ صرف یہ کہ ٹھنڈک کا احساس پیدا ہوگا بلکہ آپ اسمارٹ بھی نظر آئیں گی۔

کاسنی اور زرد

کاسنی کے ساتھ زرد رنگ سب سے حسین امتزاج ہے خصوصاً بہار کے موسم میں یہ رنگ آپ کے حسن کو چار چاند لگا دیں گے۔

کاسنی اور سرخ

اس امتزاج سے بدن میں چُستی کا احساس پیدا ہوگا لیکن یہ صرف سردیوں میں زیادہ حسین لگے گا۔

کاسنی اور سیاہ

سرخ رنگ کی طرح سیاہ رنگ بھی کاسنی رنگ کے ساتھ سردیوں میں بہار دیتا ہے۔ اسی طرح برسات اور موسم بہار میں زرد رنگ کے ساتھ فیروزی، نیلا، سرخ اور سبز رنگ آپ کو موسم بہار کی طرح شگفتہ کر دیں گے۔

نیلا اور گلابی

یہ دو رنگ ایسے ہیں جو تمام رنگوں کے ساتھ اچھے لگتے ہیں۔ اس کے علاوہ آپ کی رنگت چاہے گوری ہو یا سانولی، ان رنگوں کو پہن کر نکھر جائے گی۔ کسی بھی رنگ کے بالوں اور کسی بھی رنگ کی آنکھوں کے ساتھ یہ رنگ اچھے ہی لگتے ہیں۔ اگر ان ہی دونوں رنگوں کو باہم ملا کر پہنا جائے تو نسائیت کا احساس بڑھ جاتا ہے۔ زردی مائل گلابی اور ہلکا نیلا بھی خوب صورت لگتا ہے۔ زردی مائل نیلے لباس

کے ساتھ اگر تیز گلابی دوپٹہ ہو تو بھی بے حد خوب صورت لگے گا نیز نیلی قمیض پر گلابی پھول بہت کھلتے ہیں۔ دیکھیے مختلف رنگوں کے امتزاج سے ان کے کیا نتائج نکلتے ہیں۔

نیلا اور سفید

گرمیوں میں نیلا اور سفید امتزاج، پہننے اور دیکھنے والے، دونوں ہی کو ٹھنڈک کا احساس دلاتا ہے۔ یہ اسمارٹ بھی بہت لگتا ہے۔ یہ رنگ باہم مل کر ٹھنڈک کے ساتھ ساتھ پاکیزگی کا احساس بھی بخشتے ہیں اور روح کو بھی طمانیت حاصل ہوتی ہے۔

نیلا اور سبز

نیلا اور سبز رنگ آپس میں مل کر اس ٹھنڈک کا احساس دلاتے ہیں جو لمبی لمبی گھاس کو ایک درخت کے سائے تلے دیکھ کر حاصل ہوتی ہے نیز نیلے رنگ کی قمیض کے کفوں، گلے اور گھیر یا دامن پر سبز رنگ کا کپڑا استعمال کریں۔ سردیوں میں نیلی قمیض پر سبز سوئٹر یا کوٹ پہنیں۔

نیلا اور سرخ

سرخ رنگ اگر سمندری نیلے رنگ کے ساتھ پہنا جائے تو چُستی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ سمندری نیلے رنگ کے لباس کے ساتھ سرخ جوتے اور سرخ بیگ استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ سرخ قمیض کے ساتھ نیلا دوپٹہ اور نیلی شلوار پہنی جائے تو بہت اچھا لگے گا۔ اس کے علاوہ اگر کھلتے ہوئے نارنجی شیڈ والے سرخ رنگ کے ساتھ گلابی رنگ پہنا جائے تو برسات کی بھیگی شام میں شفق کا منظر پیش کریں گے۔

نیلا اور زرد

زرد رنگ نیلے رنگ کے ساتھ مل کر بہار کا سماں پیدا کرتا ہے۔ سردیوں میں نیلے کپڑوں پر زرد سوئٹر اور زرد جوتے پہنیں۔ گرمیوں میں نیلی قمیض کے ساتھ زرد شلوار اور زرد دوپٹہ یا زرد قمیض کے ساتھ نیلی شلوار اور نیلا دوپٹہ استعمال کریں۔ بہار کے موسم میں نیلی ساڑی پر بڑے بڑے زرد پھول بھی بہت اچھے لگتے ہیں۔

نیلا اور براؤن

نیلا اور براؤن رنگ مل کر بہت اسمارٹ لگتا ہے۔ سردیوں میں نیلے رنگ کے کپڑوں کے ساتھ کافی کے رنگ کی شال اور بیگ لیں۔ کریم رنگ کی قمیض پر نیلے رنگ کے پھول ہوں تو یہ ایک خوش گوار تاثر دے گا۔

نیلا اور سیاہ

سیاہ اور نیلے رنگ کا امتزاج سردیوں میں خاص طور پر کھلتا ہے۔ نیلی قمیض یا ساڑی پر سیاہ سوئٹر، سیاہ پرس اور سیاہ جوتے پُر وقار اور شگفتہ لگتے ہیں۔

نیلا اور نیلا

نیلے رنگ کے ہلکے اور گہرے شیڈز مل کر بھی بڑی انفرادیت پیدا کرتے ہیں۔ ہلکے رنگ کی قمیض اور گہرے شیڈ کا دوپٹہ شلوار، ہلکے شیڈ کی ساڑی اور گہرے شیڈ کا بلاؤز یا سوئٹر کا امتزاج سنجیدہ شخصیتوں کے لیے بہترین ہے۔

گلابی

نیلے رنگ کی طرح گلابی رنگ کے بھی ہلکے اور گہرے شیڈز مل کر بہار دیتے ہیں۔ خصوصاً نوعمر لڑکیوں پر خوب جچتے ہیں۔

گلابی اور سیاہ

سیاہ رنگ کے ساتھ گلابی رنگ نیلے سے بھی زیادہ کھلتا ہے اور لطف یہ کہ آپ اسے آتی سردیوں اور موسم بہار میں بھی پہن سکتی ہیں۔ گلابی ساڑی کے ساتھ سیاہ بلاؤز سے خوب صورت کسی اور رنگ کا بلاؤز نہیں لگتا۔

گلابی اور زرد

گلابی اور زرد رنگ مل کر بہار کا سماں پیدا کرتے ہیں۔ سردیوں میں گلابی کپڑوں پر زرد شال یا سوئٹر اور زرد جوتے استعمال کریں۔ جب کی گرمیوں میں زرد قمیض کے ساتھ گلابی شلوار اور گلابی دوپٹہ استعمال کریں۔ گلابی ساڑی پر بھی زرد پھول اچھے لگیں گے۔

گلابی اور براؤن

گلابی رنگ کے ساتھ براؤن رنگ مل کر بہت اسمارٹ نظر آتا ہے۔ براؤن رنگ کی قمیض پر گلابی رنگ کے پھول بھی بے حد خوب صورت لگتے ہیں۔

گلابی اور سبز

سبز رنگ کے ساتھ گلابی رنگ ہرے ہرے پتوں میں گلاب کے شگفتہ پھول کا تاثر دیتا ہے۔ گلابی اور سبز رنگوں کے امتزاج سے بنائے ہوئے لباس کو پہن کر آپ خود بھی بہار کا ایک حصہ لگیں گی۔ یہ تو ہوئیں اپنی رنگت سے متعلق کپڑوں کے رنگوں کی باتیں۔ اب آیئے جسم کی ساخت اور کپڑوں کے ڈیزائن و بناوٹ کی طرف۔ جس طرح شخصیت کو ابھارنے میں رنگوں کا حصہ ہے اسی طرح ڈیزائن اور بناوٹ کا بھی بہت بڑا ہاتھ ہے۔ چناں چہ خواتین کو چاہیے کہ اپنے جسم پر مناسب لگنے والے ڈیزائن ہی پسند کریں اور انہیں اس تراش خراش سے سئیں جو ان کے جسم پر خوب صورت لگے۔ چمک دار اور خوب صورت رنگوں کے ملبوسات ہر ایک کی توجہ تو اپنی طرف مبذول کر لیتے ہیں لیکن یاد رکھیے کہ چمک دار کپڑے جسم کے سائز کو نمایاں بھی کر دیتے ہیں۔ اس لیے ایسے لوگ جو بہت دبلے پتلے اور بے ڈول جسم کے مالک ہوں، ان کے لیے اس قسم کے کپڑے قطعی ناموزوں ہیں۔ اگر آپ مناسب اور خوب صورت جسم کی مالک ہیں تو پھر بغیر کسی جھجک کے ساٹن اور دیگر چمک دار دل فریب کپڑوں سے اپنے ملبوسات تیار کر سکتی ہیں۔ اس کے برعکس روکھی بناوٹ کے کپڑے آپ کو نسبتاً دبلا بنا کر پیش کرتے ہیں۔ چناں چہ ایسی خواتین جن کے جسم غیر متناسب ہوں، اگر اپنے ملبوسات سادہ بناوٹ کے کپڑوں سے تیار کریں تو ان کا جسم حیرت انگیز طور پر موزوں نظر آئے گا۔ بھاری اور موٹے ملبوسات جسمانی خطوط کو غیر واضح کرتے ہیں۔ تاہم، ان کی وجہ سے آپ کے قد میں نمایاں لمبائی نظر آتی ہے۔ ہلکے اور درمیانے درجے کے ملبوسات اوسط ساخت کے جسم رکھنے والوں کے لیے نہایت موزوں ہیں جب کہ لمبے قد اور کسرتی جسم کی مالک خواتین بھاری کپڑوں سے تیار کردہ ملبوسات پہن کر اپنی دل کشی میں اضافہ کر سکتی ہیں۔ باریک کپڑے قد کی لمبائی پر تو اثر انداز نہیں ہوتے لیکن وہ جسم کے موٹاپے یا دُبلے پن کو بالکل عیاں کر دیتے ہیں۔ اس لیے باریک کپڑے صرف انہی خواتین کے لیے موزوں ہیں جنہیں قدرت کی طرف سے ایک حسین اور متناسب جسم عطا ہوا ہو۔ جسم سے چپک جانے والے کپڑوں سے لباس تیار کرتے وقت اس امر کو ملحوظ رکھنا چاہیے کہ وہ زیادہ تنگ نہ ہوں۔ کھردری ساخت کے کپڑے پہن کر ہر چند کہ جسم موٹا نظر آتا ہے۔ تاہم، اگر انہیں مناسب طور پر تراشا اور سیا جائے تو وہ جسم کے بے ڈھنگے پن کو چھپا بھی لیتے ہیں۔ سادے کپڑوں سے قطع نظر ڈیزائن والے ملبوسات اگر ذرا سی احتیاط کے ساتھ تیار کیے جائیں تو آپ کے جسم پر بہار دیں گے۔ چناں چہ ایسے ڈیزائن جو درمیانے درجے کے ہوں یا پھر مختلف لائنوں اور رنگوں کے امتزاج سے تیار کیے گئے ہوں، آپ کی شخصیت پر خوش گوار اثر ڈال سکتے ہیں۔ اگر ڈیزائن عمودی خطوط پر بنایا گیا ہے تو اسے پہن کر آپ کا قد بھی لمبا نظر آئے گا۔ اس کے برعکس اُفقی بنیادوں پر تیار شدہ ڈیزائن آپ کی ظاہری چوڑائی میں اضافہ کرے گا۔ اپنے لباس تیار کرتے وقت مندرجہ بالا نکات پیشِ نظر رکھیں پھر دیکھیں کہ خود آپ ہی نہیں بلکہ دیکھنے والا بھی آپ کی شخصیت میں ایک خوش گوار تبدیلی محسوس کرے گا۔

پانچ منٹ جویریہ عباسی کے ساتھ

''دوستوں کی دوست ہوں اور دشمنی کسی سے نہیں''

''جویریہ انسان کیسی ہیں آپ؟''

''میرا تعارف یہ ہے کہ بہت مشکل پسند بھی اور بہت آسان سی شخصیت بھی ہوں، نرم دل ہوں، لوگوں پر بہت جلدی اعتبار کر لیتی ہوں۔ دوست بہت جلد بنتے ہیں اور کئی دوست اتنی ہی جلدی پہچانے بھی گئے ہیں۔ کیپری کورن ہوں شاید اسی ستارے کا اثر ہے۔''

''دنیا میں کون سی جگہ رہنا پسند کرتی ہیں یا مستقبل میں رہنا چاہیں گی؟''

''نہیں، کہیں اور نہیں صرف کراچی ہی اچھی جگہ ہے۔ یہاں آپ کو ترقی پسند اور کشادہ ذہن افراد سے واسطہ پڑتا ہے۔ ثقافت اور مشرقی روایتیں بہت ستھری اور شفاف ملتی ہیں۔ مذہبی اقدار بھی اچھی ہیں۔ باقی دنیا میں امریکا اور دبئی ایسی جگہیں ہیں جہاں آپ سیر و تفریح کے لئے جائیں تو تازہ دم ہو کر لوٹتے ہیں۔ نیویارک کاسموپولیٹن شہر ہے، بہت اچھے پاکستانی وہاں آباد ہیں۔ دبئی میں میرے کئی ڈرامے شوٹ ہوئے تو وہاں بھی اچھے لوگ اور بہتر ماحول ملا۔ بس گھوم پھر کے مسافر گھر (کراچی) ہی آجاتا ہے اور یہیں اسے آرام ملتا ہے۔''

''یادگار شوٹ یا پراجیکٹ؟''

''ماڈلنگ بھی کی اور اداکاری بھی، اس طرح سے کئی جگہ کام کرنے کا لطف آیا۔ 'ناجیہ' میرے کیریئر کا یادگار سیریل ہے، جب میں مار یشئس پہلی بار ناجیہ بن کر گئی۔''

''کس خیال یا کیفیت سے انسپائر ہو سکتی ہیں؟''

''کبھی بھی کچھ بھی ہو سکتا ہے، مثلاً کوئی ڈرامہ دیکھتے ہوئے، ٹاک شو اچھا ہو تو، پرانی پاکستانی اور ہندی فلمیں جن میں ریکھا اور مادھوری کی اداکاری ہو۔ میں اب تک اسی فیز میں ہوں جب یہ دونوں پرکشش اداکاراؤں کا عروج تھا۔ حسینہ معین کا سیریل تنہائیاں مجھے بہت پسند ہے۔ میں پی ٹی وی کے ساتھ ہمیشہ خوشی سے کام کرتی ہوں کیونکہ یہ چینلز کی فیملی میں ماں کی گود کا درجہ رکھتا ہے۔ ہم تو اسی کے بچے ہیں اور بچے کبھی ماں سے دور نہیں رہا کرتے۔ ہم اداکاروں کو بھی اسی کے آنچل میں پناہ لینی ہے۔''

''کوئی ادھوری خواہش یا حسرت؟''

''پوری دنیا ابھی نہیں دیکھی وہ دیکھنا چاہتی ہوں۔ حج نہیں کیا اللہ تبارک تعالیٰ ایسے وسائل بنا دے تو مرنے سے پہلے یہ فریضہ بھی ادا کر لوں۔''

''آپ کی طاقت، آپ کی کمزوری کوئی ایسی ہستی ہے کیا؟''

''میری بیٹی انزالہ جواب عمر کے چودھویں برس میں ہے۔''

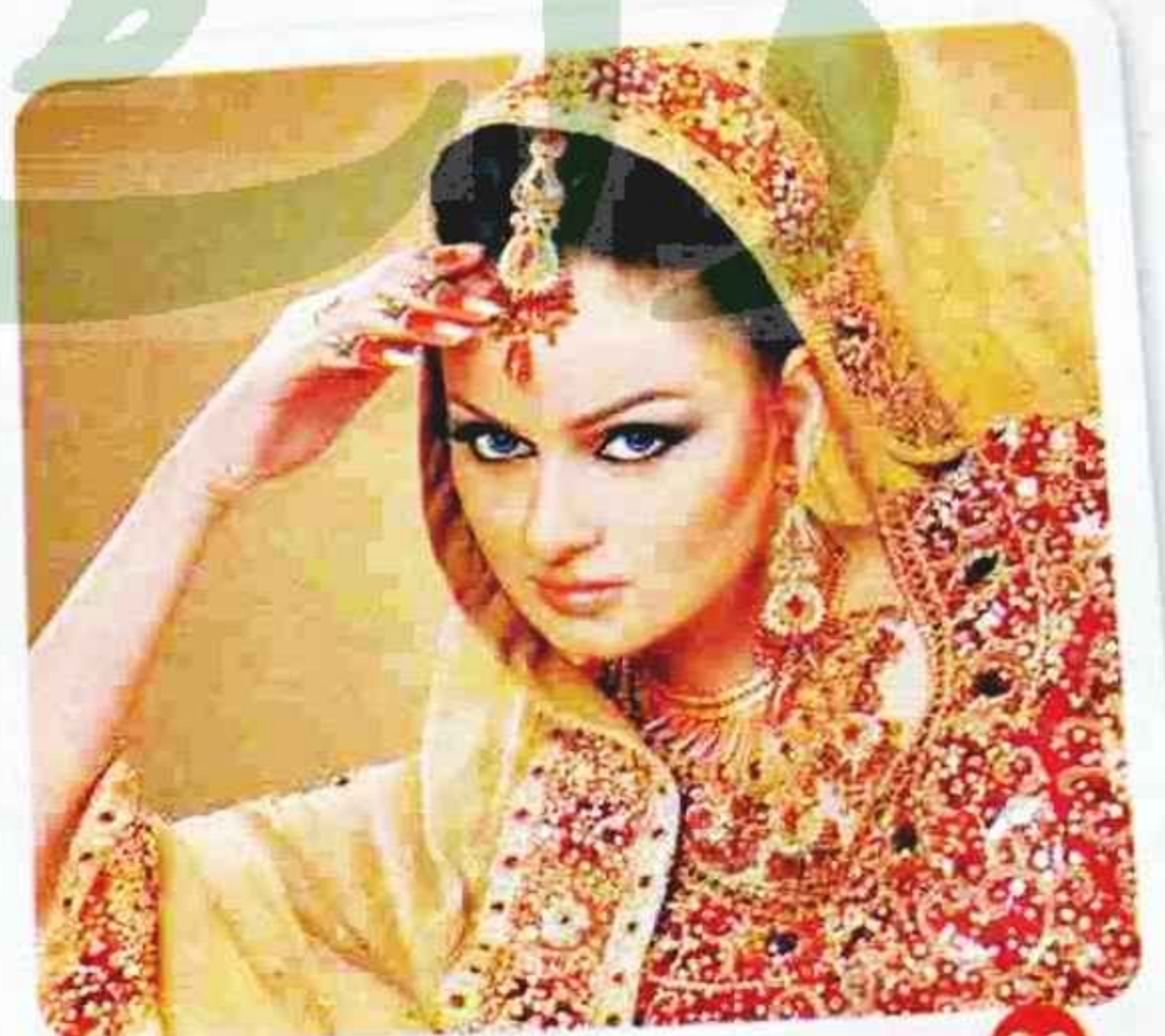
''کوئی شرمندہ کر دینے والا لمحہ؟''

''ایک بار میری ڈرامہ سیریل لانچ ہو رہی تھی اور موقع پر پہنچتے ہی ہیل ٹوٹ گئی، یوں ساری تقریب میں ہاتھ میں جوتا لئے گھومتی رہی۔''

''کوئی تحریزی فین مدد کو نہیں آیا؟''

''یہ کام اچھا نہیں لگا کہ کسی سے کہہ کر کرواتی ویسے بھی ہوٹل میں قالین بچھے ہوتے ہیں، کیا فرق پڑتا ہے کچھ دیر ننگے پاؤں چل لیا جائے تو۔''

''اب تک کی زندگی کا بہترین دن؟''

''میری بچی کی پیدائش کا دن، 26 جنوری 1998ء''

''کس طرح کی موسیقی آپ کو پسند ہے؟''

''کبھی نازیہ حسن تو کبھی راحت فتح علی خان، یہ لوگ ہمارا سرمایہ ہیں۔''

''اپنی کون سی عادت بدلنا چاہیں گی، اگر اختیار ہو تو؟''

''اختیار ہی تو نہیں ہوتا ورنہ لوگوں پر اعتبار کر لینے کی عادت چھوٹ جاتی۔ سچی بات بتاؤں کہ میرے قریبی دوست بھی میری اس عادت سے نالاں رہنے لگے ہیں چنانچہ اب میں سنجیدگی سے خود کو بدلنا چاہوں گی۔''

''ایک جملے میں اپنا جائزہ لیں۔''

''ایک بادل پاگل سا کہیں بھی برس جاتا ہے اور کہیں بھی رک جاتا ہے۔''

''آج کل ٹیلی ویژن کی مصروفیات کیا ہیں؟''

''کاش میں تیری بیٹی نہ ہوتی، یہ پراجیکٹ ہمایوں سعید اور اسامہ کا ہے۔ بہت گلیمرس سیریل ہے، خاندانِ شغلیہ اور سلاسل شروع ہونے جا رہے ہیں۔ سلاسل طالبان سے متعلق کہانی ہے۔''

''کیا نئے لوگوں کو انڈسٹری میں آنا چاہئے۔''

''بالکل آنا چاہئے، باصلاحیت پڑھے لکھے لوگوں کی ضرورت کبھی ختم نہیں ہوتی۔''

''لیکن یہاں Survivel اس قدر آسان تو نہیں؟''

''ذہانت اور معاملہ فہمی کی صلاحیت ہو تو کیا بات ہے، آپ کو محنت اور کوشش تو کرنی چاہئے۔''

''NAPA کے مستقبل کے بارے میں کہیں گی۔''

''بہت خوش نصیب لوگ ہیں وہ جو وہاں سے فارغ التحصیل ہو کر میڈیا میں آرہے ہیں، ہمیں تو سب کچھ سیٹ پر آکر سیکھنا پڑا اور خاصی دشواریاں ہوئیں۔ ہماری قسمت اچھی تھی کہ سکھانے والے مل گئے مگر تھیوری کی سطح پر دیکھا جائے تو ہمارے پاس ویسا علم نہیں ہے۔ وہاں NAPA میں محترم ضیا محی الدین، راحت کاظمی، خالد احمد اور ارشد محمود کے علاوہ تربیت دینے والی کئی نامور ہستیاں موجود ہیں تو کیوں نہ مستقبل روشن ہوگا۔''

''کس ساتھی اداکار کے ساتھ کام کرنا اچھا لگا؟''

''شہود علوی اور فرحان علی آغا میرے قریبی ساتھی اداکار ہیں۔ خواتین میں سعدیہ امام، صائمہ قریشی، ثرالے سرحدی، عائشہ، مایا خان، عالیہ امام اور نوشین شاہ ہیں۔''

''کیا شوبز کے دوست واقعی دوست ہوتے ہیں؟''

''بالکل یہ بھی اچھے انسان ہو سکتے ہیں، میرے ہر برے وقت میں یہی لوگ میرے کام آتے ہیں۔ دوست نہ ہوں تو زندگی اجیرن ہو جائے۔ میرے لئے تو دوست کسی نعمت سے کم نہیں، بس اُوپر والا کسی کو آزمائش میں نہ ڈالے۔''

بالوں کو دینا ہے اسٹائلش لُک!

تو پھر رکھئے ہر پل اِن کی صحت کا خاص خیال

خشک اور روکھے بالوں کے لئے ہر موسم ہی آزمائشی ہوتا ہے۔ اگر انہیں بہت زیادہ نمی اور دھوپ سے نہ بچایا جائے تو یہ بے جان اور دو موہے ہو جاتے ہیں۔ ایسے بال شام کی تقریبات میں کھولے جائیں تب تو ان کا اسٹائل جچتا ہے اور یہ خوبصورت بھی نظر آتے ہیں جبکہ دن بھر پونی بنائے رکھنا ہی اچھا رہتا ہے لیکن یہی تدبیر نقصان دہ بھی ثابت ہوتی ہے۔ اپنے بالوں کی صحت کو جانچئے، انہیں سمجھنے کی کوشش ضرور کیجئے۔

شیمپو کا انتخاب کسی ہیئر اسٹائلسٹ سے کروائیں اور وقتاً فوقتاً اس سے مشورہ کرتی رہا کریں کہ نئی صورت حال میں کون سا شیمپو یا کنڈیشنر آپ کو سوٹ کرے گا۔ احتیاط بعد کی کئی الجھنوں سے نجات دلا دے گی۔ بالوں کو بہت زیادہ بلیچ کرنا از روئے صحت درست نہیں۔ اگر اسٹائل دینے والی کوئی کریم استعمال کر رہی ہوں تو اس کے اجزاء میں UVFILTER کا شامل ہونا ضروری ہے اور یہی نہیں بلکہ گھر سے باہر نکلتے وقت اچھی کریم یا اسپرے لگانا زیادہ بہتر ہے۔ کیونکہ سورج کی شعاعیں بالوں پر اثر انداز ہو کر انہیں پتلا کرتی ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ ان کی قدرتی رنگت بھی تبدیل ہوتی ہے۔ سیاہ گھنے بال رنگت تبدیل کر کے پتلے اور سیاہ مائل بھورے ہو سکتے ہیں۔ دھوپ سے وٹامن D جذب ہو جاتا ہے، لیکن اس کی مقدار بڑھ جائے تو نقصان بھی جھیلنا پڑتا ہے۔

بالوں کو پسینے سے کیسے بچایا جائے؟

اگر آپ اسکارف پہنتی ہیں تو پسینہ بہت زیادہ آتا ہے۔ خواہ آپ پونی ٹیل بنائیں یا چوٹی باندھیں۔ بالوں کو سیدھے اسٹائل میں نہ تراشوایا جائے۔ پسینے سے بالوں میں Curl آتا ہے اور نمی کا تناسب بڑھ جائے تو Super- Straight بال موزوں نہیں رہتے۔

ہمیشہ نیم گرم پانی سے سر دھوئیں

اگر مانگ بند کر کے ماتھے سے بال اٹھا کے پشت پر لے جا کر پونی بنائی جائے تو بالوں میں زیادہ نمی آتی ہے۔ ماتھے اور آنکھوں کی حفاظت کے بعد مانگ سے ہوا کا گزر نہیں ہوتا۔ بالوں کی قدرتی چمک اور صحت بحال رکھنے کے لئے کبھی کھولتے ہوئے گرم پانی سے سر نہ دھوئیں۔ گرم پانی قدرتی پروٹین ضائع کر سکتا ہے۔ بالوں کو کھلی ہوا میں سکھانا زیادہ بہتر ہوتا ہے تاہم اگر Diffuser استعمال کرنا ہی ہو تو کنڈیشنگ کریم کا استعمال بھی بہت ضروری ہے۔

پروٹین پر مشتمل کنڈیشنر وقت کی ضرورت ہے

یہ In- Shower کنڈیشنگ پروسیس ہے یعنی آپ کی کنڈیشنگ کریم یا لوشن میں چکنائی پروٹین کی شکل میں موجود ہو۔ دھوپ میں بہت دیر تک چلنے یا کھڑے رہنے سے بالوں کے کیوٹیکل نکل آتے ہیں۔ اب تک آپ نے ناخنوں کے اطراف کیوٹیکل دیکھے تھے، لیکن جان لیجئے کہ بالوں کے کیوٹیکلز کو پروٹین یا تیل ہی ختم کر سکتا ہے۔ دو شاخے بالوں کو ٹھیک کرنے کے لئے بھی آپ کو اضافی پروٹین درکار ہے۔

> گھر سے باہر نکلتے وقت اچھی کریم یا اسپرے ضرور لگائیے، کیونکہ سورج کی شعاعیں بالوں پر اثر انداز ہو کر انہیں پتلا اور بدرنگا کر دیتی ہیں

بالوں کی افزائش کے لئے سبز چائے کا ٹوٹکا

رنگے جانے والے بالوں کو ہر روز دھونا مشکل ہے، لیکن اگر پسینہ آ رہا ہے تو دھوئے بغیر کوئی چارہ نہیں ہوتا۔ ایسے میں قدرتی نباتاتی اشیاء مثلاً سیکا کائی، ریٹھے اور آملے پیس کر ان سے سر دھوئیں۔ اگر بال روغنی ہوں تو نارمل شیمپو کے بعد سبز چائے سے بال دھو کر قدرتی طریقے سے روغن متوازن کر لیں۔ اگر آپ جڑوں میں PH balance پر مشتمل کوئی ہیئر کریم یا لوشن لگاتی ہیں تو یہ بھی قدرتی روغن کو توازن میں رکھ سکتا ہے

اپنے اسٹائل کو محفوظ رکھیں

فیشن تو آتے جاتے رہیں گے مگر آپ کی شخصیت کا تعارف آپ کے بال ہیں۔ ان کی خاص نگہداشت کریں، گھر سے باہر نکلتے وقت کاٹن کا اسکارف یا دوپٹہ ضرور سر پر اوڑھیں اور head Bands کے علاوہ لچکدار پونی سے بالوں کو گردن سے قدرے بلند کر کے لپیٹ لیں۔ خیال رہے کہ کانوں کے پشت کی جلد میں سختی یا تناؤ نہ آنے پائے۔ یہ بھی نہ سوچیں کہ گرمیوں میں بالوں پر اسپرے نہیں کر سکتے یا میک اپ نہیں کرنا چاہئے۔ میک اپ ضرور کریں تاکہ دلکش نظر آئیں۔ بالوں کو رنگین بینڈ سے لپیٹیں اور زندگی کی دلکشی اور رعنائی کو محسوس کریں۔ اپنا حسن اجاگر کریں تاکہ آپ کی شخصیت کا ایک منفرد اسٹائل بنے اور آپ Up to date کہلائیں۔

30 سیکنڈوں کا ایک حل

اپنے بالوں کو چمکدار، صحت مند اور توانا کرنے کے لئے میڈیم سائز کے رولرز لگائیں اور قدرے فاصلے پر رکھ کر Dryer چلائیں 30 سیکنڈوں کے بعد رولر کھول دیں۔

کبھی کبھی بالوں کو اٹھا کے برش کرنا چاہئے تاکہ ان میں body آئے۔ دو شاخے بالوں کو تراش لیں۔

خشک اور بے جان بالوں پر وہی اسپرے کریں، جس میں UVFILTER کی مقدار موجود ہو۔

تیراکی کرنے والی خواتین اور بچیوں کو کلورین ملے پانی سے بچنا ضروری ہے، لیکن براہ راست دھوپ سے وٹامن D حاصل کرنے کی مقدار کا تعین بھی بہت ضروری ہے۔

شاپنگ گائیڈ

میرا بچپن لوٹا دے کوئی

فینٹسی کی دنیا کہاں نہیں ہوتی۔ خاص کر بچوں کی کہانیوں اور نرسری رائمز میں، ان کے کھلونوں، وارڈ روب، کمروں کی آرائش اور ان کی گرومنگ میں بھی۔ یعنی وہ خیالی جنت میں گم رہتے ہیں۔

بچوں کی مصنوعات بنانے والوں نے بھی بچپن کی اس رنگا رنگی کو ڈزنی لینڈ کے کرداروں سے لے کر ہیئر بینڈز، کلپس، پونیز اور کیچرز تک سمو دیا ہے۔ گڑیا جیسی بچی کے بالوں میں گڑیا لگی پونی کتنی بھاتی ہے۔ یہ آپ کی گڑیا خوب جانتی ہے تو پھر اس کے لئے کچھ خاص شاپنگ ہو جائے۔ ہیئر بینڈز کی قیمتیں 50 سے لے کر 165 روپے تک ہیں۔ پلاسٹک کے کلرفل اور چمکیلے ہیئر بینڈز خاص طور پر بچوں کی توجہ کا مرکز بن رہے ہیں۔ یہ بہت ہی منفرد اسٹائل کے ہیں۔... ڈسپلے کیے گئے ہیئر کلپس 60 روپے سے شروع ہوتے ہیں اور سب سے زیادہ مہنگے ہیئر کلپس کی قیمتیں 360 روپے تک ہیں۔ یہ بہت ہی خوبصورت اور چمکدار نگینوں سے سجے ہوئے ہیں۔ اس کے علاوہ یہاں موتیوں والے ڈیزائن بھی نظر آ رہے ہیں۔ ساتھ ہی ستاروں سے آراستہ ہیئر کلپس موجود ہیں۔ ان پونیز کی قیمتیں 30 روپے سے 300 روپے تک ہیں۔ پلاسٹک اور میٹیلک کیچرز کی قیمتیں اندازاً 75 روپے سے شروع ہو کر 395 تک ہیں۔ ان ہی جیسی پونیز اور کلپس کو دیکھ کر گنگنانے کو جی چاہتا ہے:

میرے بچپن کے دن کتنے اچھے تھے دن!

اپنی بیوٹیشن آپ

کیونکہ میک اپ کٹ میں چھپے ہیں خوبصورتی کے 8 راز

میک اپ کٹ تو سب ہی کے پاس ہوتی ہے لیکن اس کا استعمال کرنا واقعی ایک فن ہے۔ ذیل میں ہم کاسمیٹکس کے استعمال کی کچھ ٹپس شائع کر رہے ہیں جن کی مدد سے میک اپ کٹ کا استعمال آسان ہو جائے گا۔

1- فاؤنڈیشن کا مقصد

جلد کی قدرتی رنگت کو یکساں کرنا اور داغ دھبوں کو چھپانا ہے، اپنی بیوٹیشن سے اپنی جلد کا مخصوص شیڈ اور ٹون پتا کیجئے۔

a- لیکوئڈ بیس

یہ ہر طرح کی جلد پر لگائی جاسکتی ہے لیکن چیک کر لیں کہ یہ واٹر بیس ہے یا آئل بیس، اس سے جلد کو ہلکی کوریج ملتی ہے۔

b- گریس بیس

اگر آپ کی جلد خشک ہے تو گریس بیس فاؤنڈیشن بھرپور کوریج دے گی۔

c- آئل بیس

خشک جلد کے لئے اچھا انتخاب ہے۔ اس سے جلد پر چمک کا تاثر پیدا ہوتا ہے۔

d- واٹر بیس

ہر طرح کی جلد کے لئے موزوں ہے، اس سے اوسط درجے کی عمدہ کوریج ملتی ہے۔

e- پاؤڈر بیس منرل فاؤنڈیشن

یہ جلد پر خوشگوار مخملیں سا احساس دیتی ہے اور تمام اقسام کی جلد پر مناسب رہتی ہے

2- بلش آن

اچھے فاؤنڈیشن کے بعد بلش آن لگانا آسان ہو جاتا ہے۔ یہ دو طرح کے ہوتے ہیں پاؤڈر اور کریم

a- پاؤڈر بلش آن

یہ صرف پاؤڈر فاؤنڈیشن پر ہی لگایا جاسکتا ہے۔

b- کریم بلش آن

یہ کریم فاؤنڈیشن یا لیکوئڈ کے ساتھ لگا کر دیکھیں، کتنا کھل سا جائے گا چہرہ مگر بلش آن نیچرل لک والا ہی خریدیں تاکہ آپ کے چہرے پر فطری تازگی کا تاثر دے، مصنوعی پن کی جھلک نمایاں نہ ہو۔

b- بلوٹنگ پیپرز اور پاؤڈر

اگر آپ چاہتی ہیں کہ میک اپ کے بعد آپ کا چہرہ کیک کی مانند پھولا پھولا سا نظر نہ آئے تو ایسے بلوٹنگ پیپرز کا استعمال کریں جس میں پاؤڈر نہ ہو یا جہاں جلد پر بہت چمک ہو وہاں استعمال کریں یعنی اگر بیس اور بلش آن سے چہرہ بہت چمکتا ہوا محسوس ہو تو ان بلوٹنگ پیپرز سے بغیر بیس کو خراب کئے میک اپ کی زائد مقدار کم کی جاسکتی ہے۔ بلوٹنگ پیپرز کے علاوہ فیس پاؤڈر بھی میک اپ میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

فیس پاؤڈر کیسا خریدیں؟

یوں تو فیس پاؤڈر کئی قسم کے ہوتے ہیں مگر دو قسمیں زیادہ استعمال میں آتی ہیں compressed (a) اور Translucent (b) کہلاتی ہے۔

4- ہائی لائٹر

چہرے کے مخصوص حصوں کو ابھارنے میں مدد دیتا ہے۔ اس لئے میک اپ میں چہرے کی خوبصورتی کو نمایاں کرنے کے لئے ہائی لائٹ کیا جاتا ہے۔ یہ بھی کریم اور پاؤڈر دونوں شکلوں میں دستیاب ہے۔ اس کے شیڈز کریم کلر سے لے کر گہرے گولڈن برونز شیڈ میں باآسانی ملتے ہیں۔ درست شیڈ کا انتخاب بیوٹیشن سے کروائیں اور نوٹ کر کے یاد بھی کریں۔ ہر بار تو بیوٹی پارلر سے میک اپ نہیں کروایا جاسکتا۔

5- آئی برو پنسل

اکثر خواتین آنکھوں اور ہونٹوں کے میک اپ پر خصوصی توجہ دیتی ہیں لیکن بھنوؤں کو نظر انداز کر دیتی ہیں۔ میک اپ سے پہلے بھنوئیں ضرور بنوالیں اور فاؤنڈیشن لگانے کے بعد اچھی معیاری آئی برو پنسل سے ان کی شیپ مزید خوبصورت بنائیں۔

6- مسکارا

یہ نہایت عمدہ پراڈکٹ ہے لیکن ہر اسٹور سے دستیاب نہیں۔ باڈی شاپ ایسی آؤٹ لیٹ ہے جہاں آپ کو مختلف ورائٹیز کی کاسمیٹکس باسہولت دستیاب ہو جاتی ہیں جن خواتین کی بھنوؤں کے بال ہلکے ہوتے ہیں یا ان میں سفیدی آجاتی ہے وہ یہ مسکارا بطور Concealing استعمال کریں تو ان کا رنگ گہرا ہو جائے گا اور یہ چہرے کو دلکش بنادے گا۔ رنگ جیسا بھی منتخب کریں کالا، براؤن یا سرمئی۔ بس کچھ بھی ایسا ہو کہ جو خوبصورت لگے مگر چھوٹی چھوٹی کنگھیوں والا مسکارا استعمال کریں تو اس پر دوبارہ وینڈ برش ہرگز نہ لگائیں۔ واٹر پروف مسکارا کبھی بھی پلکیں توڑتا نہیں لیکن اس کا ریمور بھی کٹ میں محفوظ رکھنا ضروری ہے۔

7- آئی لائنر یوں تو کئی اقسام کے ہوتے ہیں مگر دو زیادہ استعمال میں آتے ہیں

a- Gel آئی لائنر

یہ لیکوئڈ آئی لائنر سے بہتر انتخاب ہوگا کیونکہ لیکوئڈ آئی لائنر سوکھنے کے بعد اکھڑا سا محسوس ہوتا ہے، جس سے آنکھوں کی تمام تر جاذبیت ماند پڑ جاتی ہے۔ اس کی blending بھی قدرے آسان ہے اور سوکھ جائے تو اسے پانی سے صاف کیا جاسکتا ہے۔ لیکن gel آئی لائنر لگانے کے لئے آپ اینگل برش کا انتخاب کرسکتی ہیں۔

b- لیکوئڈ آئی لائنر

اسے لگاتے ہوئے خاص احتیاط کریں۔ بلکہ ان کے حصے کو سیاہی دینے کے لئے استعمال کریں تاہم اگر آپ آنکھوں کو اسموکی لک دینا چاہتی ہیں تو اس آئی لائنر کی مدد لے سکتی ہیں۔

8- آئی شیڈو

کریم آئی شیڈو چند ساعتوں کے بعد ہی آنکھوں پر لکیروں کو ظاہر کرتا ہے لہٰذا اسے تو بھول ہی جائیں۔ بے شک گہرا رنگ خریدیں مگر 3 شیڈ ضرور رکھیں۔ پہلا Neutral رنگ، دوسرا وہ جو نمایاں کرنا مقصود ہو، تیسرے وہ آئی شیڈز جنہیں آپ پسند کرتی ہیں مگر کس وقت اور کس رنگ کے لباس کے ساتھ کیسا آئی میک اپ کرنا آپ کو پرکشش اور خوبصورت بنا سکتا ہے یہ آپ کی ماہر بیوٹیشن جانتی ہے۔ ایک دفعہ اس سے میک اپ کروالیں یا پھر ہر مرتبہ مشورہ کرلیا کریں۔

چلیئے لانڈری روم ڈیزائن کریں

کیونکہ یہ گھر کا بہت ہی اہم حصہ ہے

اُمِ حیا فاروقی

لانڈری روم گھر کا ایسا گوشہ جسے عام طور پر تقریباً نظرانداز کیا جاتا ہے۔ جو گھر مختصر مکانیت کے ہوں وہاں باتھ روم کے آس پاس واشنگ مشین نصب کردی جاتی ہے کسی کسی مکان یا فلیٹ میں لانڈری ایریا مخصوص کیا جاتا ہے اور ماہر تعمیرات گنجائش کے ساتھ یہ سہولت مہیا کرتے ہیں۔ اس گنجائش کو ایک نعمت سمجھ کر اسے صاف ستھرا رکھنا بھی ضروری ہے یہ گھر کا ایسا حصہ ہے یہاں مہمانوں کی آمد و رفت نہیں ہوتی یا اگر وہ گھر دیکھتے ہوئے اس حصے کی طرف آنکلیں تو واجبی سی نظر ڈال کر آگے بڑھ جاتے ہیں۔ یہاں نشستیں نہیں جمتیں لہٰذا صوفے کا رکھا جانا ضروری نہیں البتہ کرسیاں دو ایک ہوں تو اچھا ہے۔ یہاں پورے گھرانے کے کپڑے دھلتے ہیں، صاف دھلے دھلائے کپڑے بھی رکھے جاتے ہیں، استری ہوتے ہیں اور گندے کپڑوں کو جمع کیا جاتا ہے۔

لانڈری روم ڈیزائن کیجیے

گھر کے اس حصے میں سنک (کپڑے دھونے کی مخصوص جگہ) کے ساتھ ساتھ واشنگ مشین، کپڑے سکھانے کے لئے نصب تار، محفوظ کرنے والی الماریاں یا ڈبے رکھے جاتے ہیں یہیں آپ استری اسٹینڈ رکھ کر لانڈری روم ترتیب دے لیتی ہیں۔ بنیادی ضرورت اس امر کی یقین دہانی ہے کہ کیا اس جگہ پائپوں میں گرم اور ٹھنڈے پانی کی لائنیں صحیح اور درست حالت میں ہیں؟ کیا یہاں گٹر صحیح کام کر رہا ہے؟ سیوریج سسٹم کا درست حالت میں ہونا بہت ضروری ہوتا ہے۔ یہ بتانے کی بھی ضرورت نہیں کہ کیا یہ جگہ روشن اور ہوادار ہے؟ اور کیا یہاں بجلی کی تنصیبات صحیح کام کر رہی ہیں یعنی بلب ٹھیک کام کرتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔

آرائش کا تصور

یہاں کسی مہمان کے آنے اور بیٹھنے کی گنجائش نکالنا قطعی ضروری نہیں لہٰذا گھر کے اس حصے کو جیسے بھی رنگ میں رنگنا چاہیں رنگ دیں۔ خواہ گہرے اور شوخ رنگ ہی کیوں نہ ہوں یعنی آف وائٹ سے لے کر مہرون یا گہرے بھورے رنگ تک کسی بھی رنگ میں اکہرے، دوہرے یا متضاد کسی بھی طرح سے رنگ کروا لیجئے اور ٹیوب لائٹس یا انرجی سیور بلب کچھ بھی لگوایئے لیکن فینگ شوئی کے ضابطوں کو ضرور مدنظر رکھیں تاکہ آپ کے کپڑوں کو قدرتی ہوا، دھوپ اور سایہ ہر نعمت بقدر ضرورت مل سکے۔ آپ خود محسوس کرلیں گی کہ برسات کے دنوں میں جب اونے پونے سوکھے ہوئے کپڑے پنکھے کی مصنوعی ہوا میں سکھائے جاتے ہیں تو ان میں بساندی آ رہی ہوتی ہے۔ اگر ان کپڑوں کو دھوپ نکلتے ہی ایک گھنٹے تک کسی فضا میں رکھ دیا یا لٹکا دیا جائے تو بدبو کی شکایت رفع ہوجاتی ہے۔ سادہ سی کرسی، ٹیبل اسٹینڈ اور صاف ستھرا فرش دستیاب ہوجائے تو کافی ہے۔ کیونکہ پرانے کپڑوں کی مرمت اور دھلے ہوؤں کی حفاظت اسی جگہ ہوگی۔ فرصت نکال کے ٹوٹے ہوئے بٹن ٹانکنے یا ادھڑی ہوئی سلائیاں ٹھیک کرنے کے لئے یہ جگہ بھی مناسب ہے۔

سامان محفوظ کرنے کی الماریاں

1- اس جگہ آپ صابن، واشنگ پاؤڈر، کوئی خوشبودار محلول، نیل بلیچ اور دوسرے لانڈری کیمیکلز رکھتی ہیں چنانچہ اس کیبنٹ سے ان ہی اشیاء کی مہک اٹھے گی۔ اگر وسائل اجازت دیں تو بطور خاص اس کے لئے کثیر المقاصد تیار شدہ الماریاں لے لیں تاکہ اسی میں فولڈنگ آئرن اسٹینڈ بھی ہو یا پھر ریکس ایسے ہوں کہ وہیں ہینگروں میں کپڑوں کو لٹکایا جاسکتا ہو چونکہ یہ مختصر رقبے پر مشتمل کمرہ ہوتا ہے تو بھاری بھرکم کیبنٹس کی گنجائش کا نکلنا مشکل ہے۔

2- گھر کا کوئی بھی کمرہ ہو فرنیچر خواہ قیمتی ہو یا سستا اس سے بحث نہیں بنیادی اہمیت آپ کی فرنیچر کا دیواروں کے رنگ سے مماثلت رکھنا ہے اور یہ بہت بھاری نہ ہو تو چلنے پھرنے اور کام کرنے کی گنجائش بھی آسانی سے نکل آتی ہے۔

3- کیا ہی بہتر ہو کہ یہ کمرہ قدرے کشادہ ہو اور یہاں مختلف کاموں کے لئے کاؤنٹرز بنادیے جائیں۔ استری کرنے کے لئے، چھوٹی موٹی سلائی کے لئے، گندے کپڑے رکھنے کے لئے اور ایسے کپڑے جو فوری طور پر درکار نہ ہو اور فرصت کے وقت میں انہیں پریس کیا جاسکتا ہو۔ ان کاؤنٹرز میں درازیں اور شیلفز ایسی بنی ہوں تو اس ضروری سامان کی کھپت سہولت سے ہوجاتی ہے۔

4- سفید اور رنگین کپڑوں کے علاوہ رنگ چھوڑنے والے کپڑوں کے لئے الگ الگ باسکٹس لینی چاہئیں تاکہ کپڑوں کی دھلائی کے بعد ان کے ضائع ہونے کا احتمال نہ رہے۔ کپڑے دھونا آپ کو آتا ہے لیکن اگر کوئی ملازم بھی یہ کام کررہا ہے تو اس کی کارکردگی کا جائزہ لیتی رہا کریں کہ دھلے ہوئے کپڑوں میں سے ناگوار بو کیوں آرہی ہے؟

5- چھوٹے چھوٹے ڈبوں میں سوئیاں، دھاگے، بٹن اور دوسری اہم اشیاء محفوظ کی جاسکتی ہیں۔ مشین سے کپڑے دھلیں تو dryer کی سہولت سے فائدہ اٹھایئے لیکن اگر آپ کی مشین میں یہ سہولت موجود نہیں تو گیلری یا صحت کے مخصوص حصے میں تاروں پر پھیلا کر کپڑے سکھایئے مگر گیلے، نم آلود کپڑوں کو بھی اٹھانے میں جلدی نہ کریں، دھوپ قدرتی توانائی کی مظہر بھی ہے اور جراثیم کش بھی ہوتی ہے۔ آپ چاہیں تو ایک آدھ تازہ پتوں کی بیل یا پودا رکھ کر اس کمرے کو ماحول دوست بنا سکتی ہیں تاکہ اس کمرے میں موجود کیمیائی اجزاء کے اثرات صحت پر مرتب نہ ہوں۔ کمرے میں آکسیجن کا گزر ہو، پھر اگر آپ وہاں کچھ دیر گزاریں تو قدرتی توانائی بھی اپنے اندر جذب کریں ویسے اپنے لئے اپنی فیملی کے لئے اور زندگی کو سلیقے سے گزارنے کے لئے سہولتیں حاصل کرنا اور پرخلوص خدمات پیش کرکے ایک خاتون خانہ کو جو خوشی اور اطمینان ہوتا ہے اس خلوص کی قیمت چکائے نہیں چکتی۔ کوشش کریں کہ ہنستے بستے گھر کو جغرافیائی سطح پر بھی قدرتی توانائی مہیا کریں اور مل بانٹ کر اپنے سرمائے کا استعمال اور محبتوں کا اظہار کریں۔ آپ کو یقیناً مایوسی نہیں ہوگی۔

کمرے میں آکسیجن کا گزر ضروری ہے اگر آپ وہاں کچھ دیر گزاریں تو قدرتی توانائی اپنے اندر جذب کرسکیں

بک ریویو

مصنف... توقیر چغتائی

ناشر... سانجھ پبلی کیشنز، مفتی بلڈنگ 17/31 ٹیمپل روڈ، لاہور

صفحات 154

قیمت 240

مکالمہ ہمیشہ سے انسان کی ضرورت رہا ہے۔ شاعر، ادیب اور صحافی توقیر چغتائی نے کمیونزم، سوشلزم اور ترقی پسندی کی تحریک سے وابستہ شخصیات کے انٹرویوز سے انسان شناسی کی روایت کو آگے بڑھایا ہے۔ یہ تصنیف گویا بائیں بازو کی تحریکوں سے وابستہ افراد کے ہنر اور نظریات کا تصدیق نامہ ہے۔ توقیر کا یہ خراج آنے والے وقتوں پر قرض ہے۔ اب دیکھئے کہ فکر کرنے والے اپنی غلطیوں سے کیسے سبق سیکھتے ہیں؟ بہرحال زبان کے قواعد، صحافیانہ اصولوں، شاعرانہ لفظیات اور نثر کی باریکیوں سے آراستہ ان انٹرویوز کو تاریخی دستاویز کہیں تو غلط نہیں ہوگا۔ کتابی صورت میں شائع ہونے والے اس مواد سے پاکستان کے سیاسی منظر نامے اور تاریخی سیاق و سباق کو جاننے میں آسانی ہوگی۔ سانجھ پبلی کیشنز کی طباعت عمدہ ہے اور کتابت کی غلطیاں بھی نہیں ہیں۔ اس اشاعت پر توقیر چغتائی اور سانجھ دونوں کو ہی مبارکباد پیش کرنی واجب ہو جاتی ہے۔

مصنف... علی اقبال

ملنے کا پتہ... لبرٹی بکس پاکستان

مقامی صحافی علی اقبال نے ادب میں فحش نگاری کے عنوان کو ''روشنی کم تپش زیادہ'' لکھا ہے اور موصوف نے ادبی تحریروں کا بغور مطالعہ کیا ہے یہی نہیں بلکہ ترقی پسند لکھاریوں کی تحریروں پر بنیاد پرستوں کے الزامات اور تبصروں کے ساتھ تحقیقی مواد شامل کیا ہے۔ میراجی، منٹو عصمت چغتائی اور دیگر کھلا لکھنے والوں کو فحش نگار کہا جاتا رہا ہے۔ جبکہ ادبی قد کاٹھ میں یہ لوگ بڑے تخلیق کار شمار کئے گئے اور ان کی تحریروں سے زندگی اور زمینی حقائق کو سمجھنے کا سلیقہ آتا ہے مگر پڑھنے والوں سے زیادہ نقادوں کے رجعت پسندانہ رویئے کے باعث ان افراد کو مختلف مقدمات میں الجھایا گیا۔ ان کی کتابوں پر بین لگایا گیا اور انہیں عریانیت کا پرچاری کہہ کر قابل نفرت ٹھہرایا گیا۔ علی اقبال نے سنجیدگی سے کوشش کی ہے کہ منٹو اور عصمت کے افسانوں، لحاف کا حوالہ دے کر زندگی کو برتنے کے وہ تناظر دکھا سکیں جوان افسانہ نگاروں کے مطمحِ نظر تھے نہ کہ فحاشی کے پرچار کے لئے قلم استعمال کرنے کی جرأت کو تنقید کا نشانہ بنایا جائے۔ غرضیکہ کتاب میں دو انتہاؤں کے درمیان انسانی شخصیت کے الجھاؤ اور ذہنی حالت کو سمجھنے کی کوشش کی گئی ہے علی اقبال اپنی اس کوشش میں کتنے کامیاب رہیں گے یہ کتاب پڑھ کر اندازہ ہوگا۔

فلم ریویو

کاسٹ... رنبیر کپور، نرگس فخری، شمی کپور

ہدایت کار... امتیاز علی

کنگ خان کی 'راون' دیکھنے کے بعد راک اسٹار شاید آپ کو اتنی بھلی نہ لگے لیکن فلمی پنڈت کہتے ہیں کہ امتیاز علی سے اچھی امیدیں رکھنے والے یہ فلم دیکھنے ضرور جائیں گے۔ چلئے ایسا ہی سہی، انہوں نے اس سے پہلے جب وی میٹ (2007) میں لڑکا لڑکی کی طلسماتی سی محبت کو بہت حد تک فینٹسی سے جوڑ کر پیش کیا تو ہم متاثر کیوں نہ ہوتے۔ اب نئی فلم راک اسٹار میں ایک گلوکار اور سازندے کو موضوع بنا کر کتنی اچھی یا معمولی فلم بنائی گئی ہے۔ فیصلہ کرنے کا یہ اختیار دیکھنے والوں کو ہی حاصل ہوتا ہے۔ ہندوستانی فلم نگری میں 1950 سے بیجو باورا اور پھر قرض، یارانہ اور راک آن تک کئی فلمیں موسیقی کے موضوع پر بنیں، جن میں سے کچھ نے ریکارڈ بزنس بھی کیا۔ کیا راک اسٹار بھی اس قبیل کی اچھی فلموں میں شمار ہوگی؟ یوں تو جنرڈھن جکھر کے روپ میں رنبیر کپور نے بڑی محنت کی ہے۔ 1960ء کے راک بینڈ jim morrison کے کردار کو پورٹرے کرتے ہوئے رنبیر نے اچھی طرح اسے کاپی کیا۔ آنجہانی شمی کپور نے شہنائی پلیئر کا کردار خوب ادا کیا ہے۔ فلم میں پراگ کے قدرتی نظاروں اور ماحول کی عکاسی خوب کی گئی ہے۔ فلم میں دیکھنے کو موہت چوہان کی گائیکی، اے رحمن کا مسحور کر دینے والی موسیقی، مکالمے اور رنبیر کی اداکاری بھی بہت کچھ کہتی نظر آتی ہے۔ البتہ نرگس فخری نے ہیر کے کردار میں متاثر نہیں کیا، باقی فلم ایک بار تو دیکھی جا سکتی ہے۔

Chris miller ڈائریکٹر

آوازیں Zack Galifianakis, Salma Hayek, Amy Sedaris, Billy Bob Thornton

ہالی وڈ میں کس موضوع پر فلم نہیں بنتی۔ ہدایت کار اور فلم بین دونوں ہی اس کوشش میں رہتے ہیں کہ معاشرے کی ہر تبدیلی اور نئے رجحان متعارف ہوں۔ پاکستان میں بھی اینی میٹڈ فلمیں نمائش ہوتی ہیں جن میں یہ فلم Puss in Boots قابل ذکر ہے۔ نامور اداکاروں نے اس کارٹون فلم کے پس پردہ اپنی آوازیں استعمال کیں مثلاً ہمٹی ڈمٹی کے کردار کے پس پردہ zack کے بے ساختہ مکالموں اور صوتی اثرات نے ڈرامے کو تاثر انگیز بنا دیا۔ بچوں کی نرسری رائمز کے ان کرداروں کو خوبصورت آوازوں کے سہارے دو آتشہ بنانے کا تصور بہت مقبول ہوا ہے اور اسی کے ساتھ ساتھ 3D سینما کی امیجری نے فلم بینوں پر سحر طاری کر دیا ہے۔ گو کہ یہ فلم صرف بچوں کی نہیں کیونکہ اس میں بلی کے جوڑے کو خاندان بڑھانے کی ترغیب دی گئی ہے لیکن ہدایت کار نے بہت حد تک محض مکالماتی تاثر سے اس کیفیت کو بیان کیا ہے۔ ماضی قریب میں ہم نے Cars دیکھی اس فلم میں بھی کئی نامور ستاروں نے اپنی آواز کا جادو جگایا تھا اور روایت سے جدت تک کئی ادوار پر ہلکے پھلکے طنز و مزاح سے کردار نگاری کی گئی تھی۔ اسی طرح Puss in Boots میں بھی جانوروں کے احساسات کو انسانی رویّوں سے جوڑ کر خوبصورت منظر نامہ بنا دیا گیا ہے۔ یہ ہر عمر کے لوگوں کے لئے اچھی تفریحی فلم ہے۔ عکاسی کی مہارت لاجواب ہے۔ Puss in Boots کتنے بڑے ہو گئے اور انہیں آج کے دور میں کن مشکلوں سے گزرنا پڑ رہا ہے یہ سب دیکھنے کے لئے سینما جانا ضروری ہو گیا ہے۔

ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ ماہِ جنوری 2012ء کیسا گزرے گا؟

امتیاز علی

برج حمل
Aries
21 مارچ تا 20 اپریل

برج میزان آپ کے شمسی زائچے کا ساتواں گھر ہے۔ اس رُو سے آپ کے اندر اختلافات دور کرنے کی جستجو پیدا ہوگی یا آپ موجودہ تعلق کو مثالی بنانے کی بھرپور کوشش کریں گے۔ نیا سال نئے لوگوں سے ملاقات کا بھی ہے اور اگر آپ غیر شادی شدہ ہیں تو اب تنہا نہ رہنے کی خواہش پیدا ہوگی۔ پہلا مہینہ یعنی جنوری تھوڑی سی آزمائش کا ہے، اگر آپ ثابت قدمی کا مظاہرہ کرلیں تو آپ کو مستقبل قریب میں اجر ملنے والا ہے۔ آپ کے لئے پیلی دال، گوشت یا سرخ رنگ کا کپڑا صدقہ دینا بہتر ہوگا۔

برج ثور
Taurus
21 اپریل تا 21 مئی

نیا سال روپے پیسے کے لین دین کے لئے اچھا ہے۔ ذمہ داریوں سے قانونی اور مالی معاہدے کیا کریں۔ ملازمت اور کیریئر کے لئے بھی جنوری بہتر مہینہ ہے۔ پچھلے برس آپ ملازمتی امور میں الجھنوں کا شکار ہوئے تھے اس سال کے وسط تک یہ الجھنیں کم ہوتی نظر آرہی ہیں۔ خیرات اور زکواۃ کو کبھی نہ روکیں۔ تنازعات کو دور کرنے کی کوشش کیا کریں۔ صحت کے مسائل بھی رہیں گے، تاہم اگر احتیاط کریں تو پرانے امراض پیچیدہ نہیں ہوں گے۔ سفر بھی پلان ہوسکتا ہے۔

برج جوزا
Gemini
22 مئی تا 21 جون

عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔ گھریلو زندگی پر دباؤ رفتہ رفتہ کم ہو رہا ہے۔ آپ سچائی کی بنیاد پر جن لوگوں سے محبت کرتے ہیں ان سے تعلقات مزید بہتر ہوں گے۔ شادی شدہ افراد بچوں کے جذبات کو سمجھنے کی کوشش کریں اور صبر و تحمل سے فیصلے کریں۔ نیا سال تحفظ اور مالی بقاء کا سال ہے۔ اپنے لئے مالی منصوبہ بندی خوب کیجئے کیونکہ انعامی اسکیموں اور تخلیقی کاموں میں آپ کی دلچسپی نفع کا باعث ہوگی۔ آپ ہر بدھ کی شام قید پرندوں کو آزاد کیا کیجئے یہ بھی اچھا صدقہ ہے۔

برج سرطان
Cancer
22 جون تا 23 جولائی

گھر والوں اور عزیز و اقارب سے تعلقات استوار ہوں گے۔ نیا سال مجموعی طور پر اچھا ہے۔ اگر آپ تحریری معاہدے کیا کریں تو بہتر ہے زبانی کام کاج آپ کو الجھنوں میں مبتلا کرتے ہیں۔ بگڑے ہوئے معاملات سلجھانے کا وقت آگیا ہے۔ ممکن ہے کہ گھر تبدیل کرنا پڑے۔ جائیداد کے انتخاب میں احتیاط سے کام لیں۔ آپ خانگی معاملات ذمہ داری سے نبھاتے رہیں۔ اس سال بھی گھر والوں کی ضروریات بہ احسن طریقے سے پوری کرلیں گے۔

برج اسد
Leo
24 جولائی تا 23 اگست

پچھلے برسوں کی مخالفت رفتہ رفتہ جاتی رہے گی۔ اختلافِ رائے سے چپ بہتر ہے۔ پیشہ ور ادیبوں کے لئے اچھا سال ہے۔ سال کے وسط تک دلجمعی سے کام کرسکیں گے۔ کسی بھائی یا بہن سے تعلقات بہتر ہوں گے۔ ذہنی فراست پیدا ہوگی۔ حالات اور مسائل کو جانچنے کے لئے جذباتیت سے زیادہ حقیقی رویہ اختیار کرنا بہتر رہے گا۔ اخراجات پر قابو پانا ممکن ہوگا مگر شاہ خرچی عذاب بن جایا کرتی ہے۔ خیرات میں پیلی دال یا صدقے میں سرخ کپڑا اور مٹھی بھر باجرا کافی ہوگا اور اس کے لئے بدھ کی شام یا منگل کی صبح بہترین اوقات ہیں۔

برج سنبلہ
Virgo
24 اگست تا 23 ستمبر

اس برس سفر کا امکان ہے۔ کسی تحقیقی مقالے کی تکمیل کے لئے اچھا وقت آگیا ہے۔ مالی دشواریاں اب آڑے نہیں آرہیں۔ مالی منصوبہ بندی اور انعامی اسکیم فائدہ دے سکتی ہے۔ زحل کے اثرات کی وجہ سے اگر مایوسی کا سامنا بھی کرنا پڑے تو ہمت بندھائے رکھیں۔ پچھلے سال آپ بہت حد تک زحل کے اثرات میں تھے اب رفتہ رفتہ حالات میں بہتری آرہی ہے۔ سرمئی رنگ کی اوڑھنی یا لحاف اور کمبل صدقہ کردیں انشاء اللہ نیا سال خطرات سے نجات کا سال ہے اور آپ خوشی و اطمینان حاصل کرلیں گے۔

برج میزان
Libra
24 ستمبر تا 23 اکتوبر

پچھلا سال خاصا سوشل گزرا اب بھی مصروفیات کا عالم وہی ہے۔ آپ چونکہ حقیقت پسند ہیں تو دنیا والوں پر قیامت خیز اثرات مرتب کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ کاروباری شراکت بہتر ہے۔ کچھ جذباتی افراد میں نقائص پائے جاتے ہیں لیکن کوئی بات نہیں وہ اپنی غلطیوں سے سبق سیکھ لیں گے۔ طرزِ زندگی بدلنے کے لئے خود میں انتظامی صلاحیتوں کا اضافہ کرنا بہتر ہوگا۔ رکے ہوئے کام پورے ہوں گے۔ آمدنی کے ذرائع بھی بہتر ہو رہے ہیں۔

برج عقرب
Scorpio
24 اکتوبر تا 22 نومبر

پچھلے برس کے جھگڑے حل ہوتے نظر آرہے ہیں۔ نیا سال اچھا ہے۔ دماغی دباؤ بھی کم ہو رہا ہے۔ شادی شدہ افراد اگر اپنے معاملات کو نہ سنبھال پائے تو تصفیے کی کوشش بیکار ہوسکتی ہے۔ ملازمت میں بھی لین دین کے فرائض میں غفلت نقصان دے گی۔ پرخلوص افراد کے جذبوں کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ نئے سال کے وسط تک چھوٹا سفر بھی ممکن ہے۔ کوشش کیجئے کہ رشتوں کے نبھاؤ میں میانہ روی اور انصاف کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑیں، صدقات بلائیں ٹالتے ہیں۔ صدقۂ جاریہ کے طور پر معصوم پرندوں کو باجرا یا چنا کھلانا مفید رہے گا۔

برج قوس
Sagittarius
23 نومبر تا 21 دسمبر

زحل کی رُجعت ختم ہوتی جارہی ہے۔ نیا سال آپ کے لئے بھی سعد ثابت ہوگا۔ پرانے مقدمے کا نتیجہ آپ کے حق میں ہوسکتا ہے، کیریئر بہتر ہوگا۔ دوستوں کے ساتھ نئی سرگرمیوں میں حصہ لے سکیں گے۔ البتہ دوستوں کے انتخاب میں احتیاط کی ضرورت ہے۔ اگر یہ صحبت اچھی نہیں تو نئے سال میں یہی اذیت بن سکتی ہے۔ اپنے معاملات کو پوشیدہ رکھنے کی عادت بھی ڈالیں۔ صدقات ضرور دیں۔ یہ چھوٹی چھوٹی نیکیاں کرتے رہا کریں مثلاً جمعرات کو گھر کے پکے ہوئے کھانے سے ایک فرد کا کھانا نکال کر مستحق کو دے دیں انشاء اللہ بہتری محسوس کریں گے۔

برج جدی
Capricorn
22 دسمبر تا 20 جنوری

پچھلے برس مریخ نے آپ کے ستارے میں گرم جوشی پیدا کردی تھی نئے سال میں بھی اس کے اثرات نظر آئیں گے۔ مالی معاملات بہتر ہو رہے ہیں۔ جاہ طلبی کی خواہش تکمیل کو پہنچ سکتی ہے، بشرطیکہ آپ ثابت قدمی سے اپنے اصولوں پر ڈٹ جائیں اور اپنے کاموں میں ترتیب اور تنظیم لے آئیں۔ بہتر منصوبہ بندی اور مالی معاہدوں کے بعد صورتحال بدل جائے گی۔ صدقات اور خیرات کو کبھی نہ روکیں۔ صدقۂ جاریہ میں حصہ لیا کریں۔ پانی کی سبیل بنالیں یا کسی مدرسے کے تعلیمی اخراجات پورے کرنے میں مدد دے دیں۔

برج دلو
Aquarius
21 جنوری تا 19 فروری

نیا سال نئی تبدیلیاں اور ترقیاں لا رہا ہے، تاہم مخالفانہ قوتیں اپنی جگہ سرگرم ہیں۔ آپ غم و غصے سے ہٹ کر صلح و صفائی کے انداز اختیار کرلیں پھر یہ مدافعت بہتر کارکردگی ظاہر کردے گی۔ مالی وسائل بڑھ رہے ہیں لیکن تحریری معاہدے کرنا سیکھیں ورنہ قانونی معاملات بہت حد تک پیچیدہ ہوسکتے ہیں۔ نئی توانائیوں کے ساتھ کام کرنا آپ کی صحت کے لئے بھی اچھا ہے۔ پرندوں کو آزاد کریں یا کسی مستحق کو سردی کے ملبوسات کا صدقہ دیں۔ یہ کارِ خیر آپ کو ذہنی پریشانیوں سے نجات دلا دے گا۔

برج حوت
Pisces
20 فروری تا 20 مارچ

نئے سال کی سعد گھڑیاں سماجی سرگرمیوں میں اضافے کا موجب بن رہی ہیں۔ ذاتی اور گھریلو تعلقات کو دیرپا بنانے کی جستجو ہوگی۔ اگر آپ حقیقی ازدواجی زندگی کے لئے شریک کی تلاش میں ہیں تو اس سال یہ مبارک کام سرانجام دینا آسان ہوگا۔ جائیداد ملنے کا امکان بھی ہے۔ وصیت نامے میں آپ کو حقدار ٹھہرایا گیا ہے لہٰذا پرسکون رہ کر مناسب وقت کا انتظار کریں۔ توقعات پوری ہوسکتی ہیں، وہ ترکے میں فرا دو شریکِ زندگی سے علیحدہ ہیں انہیں ازسرِنو تعلقات استوار کرنے کی خواہش ہوگی۔ آپ کے لئے بہترین صدقہ سرخ گوشت دینا ہے چنانچہ اپنی بلائیں ٹالنے میں خود حصہ لیں یقیناً بہتر مستقبل آپ کا منتظر ہے۔